دليل المعالجين بالأعشاب والطب البديل

- العلاج بالقرآن
- العلاج بالطب النبوي
- العلاج بالأعشاب
- العلاج بالحجامة
- علاج السمنة
- العلاج بعسل النحل
- علاج السحر وما شابه
- العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية
- الغذاء المثالى
- الفيتامينات والأملاح وغيرها
- العلاج بالألوان
- العلاج بالبندول

تأليف
أ / شعبان أحمد صالح



ضياء سعيدة

المراجعة العلمية والتعليق
أ.د/ إسماعيل عويس أمين

مكتبة الصفا

دليل المعالجين بالأعشاب

والطبّ البديل

بسم الله الرحمن الرحيم

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٧م

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٢٠٠٧

مكتبة الصفا

١٢٧ ميدان الأزهر، القاهرة ت: ٥١٤٧٣٢٠

١ درب الأتراك، خلف الجامع الأزهر ت: ٥١٤٧٩٧٤/٠١٠١٤٣١١١٤

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

صالح، شعبان أحمد.
دليل المعالجين بالأعشاب والطب
البديل/ تأليف شعبان أحمد صالح . - ط١ . -
القاهرة: مكتبة الصفا، [٢٠٠٧]
٤٤٨ ص ؛ ٢٤ سم.
١ - الطب الشعبي
أ - العنوان

٦١٥،٨٨٢

دَلِيلُ المعَالِجِينَ بالأعْشابِ

والطبِّ البديلِ

العلاج بالقرآن * علاج السحر وما شابه
العلاج بالطب النبوي * العلاج بالأدوية الروحانية
العلاج بالأعشاب * والأدعية
العلاج بالحجامة * الغذاء المثالي
علاج السمنة * الفيتامينات والأملاح وغيرها
العلاج بعسل النحل * العلاج بالألوان
العلاج بالبندول

تأليف

أ/ شعبان أحمد صالح

المراجعة العلمية والتعليق

أ.د/ إسماعيل عويس أمين

مكتبة الصفا

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله حق حمده، نحمده، ونستعينه، ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهد الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله

أما بعد:

التقطت هـذا الكتاب من المجربات التي قـمنا بها ومَنَّ الله - عـز وجل - علينا بالتوفيق فـيها ومن كلام الحكماء والأشـياخ - رحمهم الله تعـالى - ومن كتب شتى مبتغـيًا بذلك الأجر والثواب من الله - عز وجل -، وبه سبحـانه وتعالى أستعين في جمـيع الحركات والسكنات، ولا حـول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم. والحـمد لله الذي خلق من العـدم الموجودات وأظهـر من الموجـودات الكائنات، وأبدع بحكمتـه وقدرته في الطبـائع الفاعلات والمنـفعلات وأقام الأجـسام المؤتلفـات على أربع طبائع مخـتلفات وقـدر المنافع والمضرات، والأسقـام والصحات، والحـياة والممـات، ونبدأ بالصلاة والسلام عـلى سيدنا محمـد عدد السكون والحركات، فـهذا كتاب مخـتصر وضعـته في علم الطب البديل، وهذَّبت أهدافـه وجعلته جامـعًا في حالة الاختـصار لتروق بإيجـازه القلوب والأبصار، ويسهل تـناوله للطالب ودرسه، وفهـمه للراغب، وقصدت بذلك وجه الله الكريم، وعظيم ثوابه الجـسيم، وقرنت ذلك بحسن الرجاء، أن ينفع بما فيـه الطلاب، حيث في هذا الكتـاب بداية علاج الأمـراض وما يحتـاجه المسلم من الطب النبـوي ثم يليه الأدوية الروحانيـة بالدعاء المأثور، وبالآيات القـرآنية الشريـفة، ثم يفتح لـنا الكتاب بابه في عـلاج الأمراض بالطب الشـعبي والأعـشاب موضحًا في هذا القسم كل ما يتعلق في هذا المجـال من معلومات ومجربات تفيد كل طالب لهذا العلم ثم التداوي بالعـسل بطرق سهلة وميسرة ومفيـدة لجميع الأمراض، ونختم الكتاب بطرق علاجية في العلم الحـديث وهي العلاج بالألوان وكيفية الكشف بالبندول وهي نبذة مختصرة في هذا النوع ولكنها مـفيدة نعرف من خلالها الجديد في

هذا العلم وكيف يمكن للإنسان أن يكشف على نفسه أو على غيره لمعرفة مكان المرض وسبب عـلاجه وكيفـية علاجه بالألوان الشـافية، ولا أحب الكلام الكثـير عن أبواب الكتـاب في المقـدمة بل أترك الطـالب يخوض بعـقله وقلبـه بين سطور هذا الكتـاب ويكشف بنفـسه ما به من فـوائد جليلة وعديدة راجـيًا من الله العلي القـدير أن ينفع الجميع بما جـاء في ذلك الكتاب الشامل، كما أسـأل الله - عز وجل - أن يشفى كل مريض ويسكن آلامه ويعافيه من كل سوء، كما أرجو من قرأ في هذا الكتاب أن يدعو لوالدتي - رحـمة الله عليـها وعلى أمـوات المسلمين جمـيعًـا - وإلى جمـيع أموات المسلمين، وأخص والدتي بذلك رحـمة الله تعـالى عليها، حـتى أقدم لهـا ولو جزءًا بسيطا جزاء وثوابًا لها على ما قدمته لي في حياتها من الكثير والكثير حتى صرت على ما أنا فيه، رحم الله أمي وكل أم، ولا حول ولا قوة إلا بالله، العلي العظيم، وصلِّ اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم. . . .

المؤلف

شعبان أحمد صالح

بسم الله الرحمن الرحيم

كتاب دليل المعالجين بالأعشاب والطب البديل

※ محتويات كتاب «دليل المعالجين بالأعشاب والطب البديل».

أ/ شعبان أحمد صالح

قسم من الطب النبوي (علاج الأمراض من الطب النبوي):

※ الأحاديث الواردة في الحث على التداوي.

※ هديه ﷺ في علاج جميع العلل والأسقام.

※ الحناء وفوائدها وعلاج الصداع.

※ رقية جبريل عليه السلام.

※ رقية العين وعلاج الأمراض بالأدوية الروحانية الشرعية.

علاج الجروح بالرقية:

※ علاج الفزع من النوم وعلاج الهم والحزن والكرب

قسم علاج الداء من طب الحكماء:

※ علم الطبيعة والأخلاط الأربعة والأمزجة.

※ الغذاء والإنسان.

※ طبائع الأغذية (الحنطة - الأرز - الشعير -.............إلخ).

※ فوائد النباتات والأعشاب (حبة سوداء - سفرجل - مرتك ... إلخ).

※ كيفية الحفاظ على صحة البدن (تدبير الأكل - تدبير الشرب - تدبير الحركة - تدبير السكون - تدبير النوم - تدبير اليقظة - تدبير الجماع - تدبير الأهوية - تدبير العوارض النفسانية).

※ علاج النحافة (بالأعشاب).

※ علاج الصداع بأنواعه (بالأعشاب).

※ علاج جميع أمراض الرأس (بالأعشاب) (القراع- حشرات الرأس ....إلخ).

※ علاجات للشعر بالأعشاب ولعدم سقوطه.

※ علاج أمراض الأذن بالأعشاب وعلاج ثقل السمع.

※ علاج أمراض العين (الرمد - البياض - الحمرة ....إلخ).

❊ علاج العشا الليلي وضعف البصر بالأعشاب.
❊ صناعة كحل العين طبيعي من الأعشاب (أنواع كثيرة).
❊ علاج الرعاف وعلاج الزكام بالأعشاب.
❊ علاج جميع أمراض الجهاز التنفسي بالأعشاب.
❊ علاج أمراض الفم والأسنان بالأعشاب.
❊ علاج أمراض الحلق وبحة الصوت بالأعشاب.
❊ علاج الكلف والنمش وحبوب الشباب والعناية بالبشرة.
❊ علاج جميع الأمراض الجلدية بالأعشاب.
❊ علاج الثألول بالأعشاب وبطرق أخرى.
❊ علاج الدمامل والقروح .... وعلاج الحروق.
❊ علاج الجرب والحكة.
❊ علاج جميع أمراض الجهاز الهضمي (المعدة - الكبد - الطحال ...إلخ).
❊ علاج أمراض القلب (خفقان القلب - أوعية دموية ....إلخ).
❊ علاج أمراض الكلى بالأعشاب وعلاج الحصوة.
❊ علاج حصر البول وسلس البول بالأعشاب.
❊ علاج الأمراض التناسلية والمسالك البولية.
❊ علاج عرق النسا. ❊ علاج البرص.
❊ علاج عدم الحمل وسرعة الإنجاب وعلاج العقم.
❊ علاج جميع أمراض النساء (الرحم - النزيف - الدورة ... إلخ).
❊ علاج جميع أمراض الذكورة والقدرة الجنسية.
❊ علاج السموم ولدغات الهوام.
❊ علاج الأمراض العصبية والتشنجات وارتخاء الأعصاب.
❊ علاج جميع أنواع السحر بالقرآن الكريم.
❊ علاج المعطلة عن الزواج وعلاج العين والحسد.
❊ يوجد طرق مختلفة لعلاج الأمراض.
❊ التداوي بالعسل. ❊ العلاج بالألوان.

الباب الأول

الطب النبوي

- من الطب النبوي.
- علاج الأمرض بالطب النبوي.
- هديه ﷺ في علاج الحمى.
- هديه ﷺ في علاج استطلاق البطن.
- هديه ﷺ في علاج الطاعون.
- هديه ﷺ في داء الاستسقاء.
- هديه ﷺ في علاج الجروح.
- هديه ﷺ في علاج الصرع الخلقي والروحي.
- هديه ﷺ في علاج عرق النسا.
- هديه ﷺ في علاج حكة الجسم وما يولد القمل.
- هديه ﷺ في علاج ذات الجنب.
- هديه ﷺ في علاج الصداع والشقيقة.
- هديه ﷺ في علاج العذرة.
- هديه ﷺ في علاج المفئود.
- هديه ﷺ في علاج الرمد.

- هديه ﷺ في علاج البثرة.
- هديه ﷺ في علاج المرضى بتطبيب نفوسهم.
- هديه ﷺ في تغذية المريض.
- هديه ﷺ في الحمية.
- هديه ﷺ في الحجامة
- هديه ﷺ في العلاج بالأدوية الروحانية.
- علاج المصاب بالعين.
- رقية جبريل عليه السلام.
- هديه ﷺ في العلاج لكل شكوى بالرقية الإلهية.
- هديه ﷺ في رقية اللديغ بالفاتحة.
- هديه ﷺ في علاج لديغ العقرب بالرقية.
- هديه ﷺ في رقية النملة.
- هديه ﷺ في رقية القروح والجروح.
- هديه ﷺ في علاج الوجع بالرقية.
- هديه ﷺ في علاج الفزع من النوم.
- هديه ﷺ في علاج الكرب والهم والغم والحزن.

* * *

من الطب النبوي

نبدأ الحديث عن الطب والعلاج للأمراض بالأساليب المختلفة برأس الطب وأعظمها، وهو الطب النبوي، وهديه ﷺ في الطب الذي تطبب به، ووصفه لغيره، حيث الحكمة التي عجزت عقول أكثر الأطباء عن الوصول عليها أو إليها.

فاعلم -أخي الكريم- أن المرض نوعان: مرض القلوب، ومرض الأبدان. قال تعالى: ﴿**فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا**﴾ [البقرة: ١٠]، وأيضًا ﴿**وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا**﴾ [المدثر: ٣١].

والآيتان تدلان على مرض القلب بالمعنى الذي يشير إليه القرآن الكريم.

وقوله تعالى: ﴿**لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَىٰ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ**﴾ [النور: ٦١]، وأيضًا قوله: ﴿**فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ**﴾ [البقرة ١٨٤]، وقوله تعالى: ﴿**فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ**﴾ [البقرة: ١٩٦].

وقال تعالى: ﴿**وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا**﴾ [النساء: ٤٣]، والآيات دالة على مرض الأبدان.

* وطب الأبدان نوعان: الأول، قد فطر الله تعالى عليه الحيوان ناطقه وبهيمه وهذا لا يحتاج إلى معالج أو طبيب كطب الجوع، والعطش، والبرد، والتعب بأضدادها وما يزيلها.

أما الثاني: ما يحتاج إلى فكر وتفحص وتأمل، كدفع الأمراض المتشابهة الحادثة في المزاج بحيث يخرج بها عن الاعتدال، إما إلى حرارة أو برودة و«يبوسة»، أو رطوبة، أو ما يتركب من اثنين معًا وهي إما أن تكون بانصباب مادة، أو بحدوث كيفية والفرق بين الحالتين أن أمراض الكيفية تكون بعد زوال المواد التي أوجبتها وأحدثتها، فتزول هذه المواد وتبقى آثارها وأثرها كيفية في المزاج وأمراض المادة أعني التي تكون بانصباب المادة، أسبابها تكون معها حيث لا بد من النظر أولاً: السبب في المرض ثم النظر في المرض ثم ثالثًا: النظر في الدواء.

- واعلم أن للبدن ثلاثة أحوال:

- الأولى: الحال الطبيعية وبها يكون البدن صحيحًا.

- والثانية: الحال الخارجة عن الطبيعة وبها يكون البدن مريضًا.

- والثالثة: الحال المتوسطة، وهي متوسطة بين الحالتين، فإن الضد لا ينتقل إلى ضده إلا بمتوسط، وسبب خروج البدن عن حالته الطبيعية إما من داخله؛ لأنه مركب من الأربعة عناصر؛ حار، بارد، يابس، رطب، وإما من خارجه؛ لأن ما يلقاه البدن من الخارج إما أن يكون متوافقًا معه أو غير متوافق، وقد يكون المرض من سوء المزاج، بخروجه عن الاعتدال، وقد يكون من فساد العضو، وقد يكون من ضعف في القوة.

- وتعريف الطبيب لهذه الأمراض: هو الذي يفرق ما يضر بالإنسان وبين ما ينفعه، ويجلب بإذن الله تعالى الصحة المفقودة، أو يحفظها، بالشكل والشبه، ويدفع العلة الموجودة بالضد والنقيض، ويخرجها بما يمنع من حصولها بالحمية.

* **الأحاديث الواردة في الحث على التداوي:**

- روى مسلم في صحيحه: عن جابر بن عبد الله ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «**لكل داء دواءٌ، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل**» [صحيح مسلم: ٢٢٠٤].

وفي مسند الإمام أحمد: من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك، قال: كنت عند النبي ﷺ، وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنتداوى؟ فقال: «**نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد**»، قالوا: ما هو؟ قال: «**الهرم**» [صحيح أحمد: ٤/ ٢٧٨].

وفي المسند: عن أبي خزامة قال: قلت يا رسول الله: أرأيت رقًى نسترقيها ودواء نتداوى به، وتقاة نتقيها، هل ترد من قدر الله شيئًا؟

فقال: «**هي من قدر الله**» [صحيح أحمد ٣/ ٤٢١].

- وفي الأحاديث الصحيحة الأمر بالتداوي، وأنه لا ينافي التوكل كما أنه لا ينافيه داء الجوع والعطش، والحر والبرد، بأضدادها بل لا تتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرًا وشرعًا، وأن تعطيلها يقدح في نفس التوكل كما، يقدح في الأمر والحكمة، ويضعفه من حيث يظن معطلها أن تركها أقوى في التوكل، فإن تركها عجزٌ ينافي التوكل الذي حقيقته اعتماد القلب على

الله في حصول ما ينفع العبـد في دينه ودنياه، ودفع ما يضره في دينه ودنياه، ولا بد مع هذا الاعـتمـاد من مبـاشرة الأسـباب وإلا كـان مـعطلاً للحكمة والشـرع، وفي الأحاديث ردٌّ على من أنكر التداوي وقال: إن كان الشفاء قد قدر، فالتداوي لا يفيد، وإن لم يكن قد قـدر فكذلك فنقول له: تأمل الأحـاديث السابقة الصـحيحة جـيدًا، وأنت تعرف الحقيقة «الطب النبوي».

* * *

علاج الأمراض بالطب النبوي

كان علاج النبي ﷺ للمرض ثلاثة أنواع؛ أحدها: بالأدوية الطـبيعية، والثاني بالأدوية الإلهـية، والثالث بالمـركب بالدوائين وطب الأبدان جاء من تكمـيل شريعـته ﷺ ، ومقصـودًا لغيره، بحيث إنما يـستعمل عند الحـاجة إليه، فإذا قدر الاسـتغناء عنه، كان صرف الهمم والقوى إلى علاج القلوب وحفظ صـحتها ودفع أمراضها هو المقصود الأول وإصلاح البدن بدون إصـلاح القلب لا ينفع، وفساد البدن مع إصلاح القلب مضـرته يسيرة جدًا، وهي مضـرة زائلة تعقبـها المنفعـة الدائمة التامـة، ونبدأ العلاجات بحديث رسول الله ﷺ في الحث على مراعاة كمية تناول الأكل والشرب احتمـاءً من الأمراض، فقال -عليـه الصلاة والسلام-: **«ما مـلأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، بحـسب ابن آدم لقيـمـات يقمن صلبـه فإن كـان لا بد فـاعلاً، فـثلث لطعامـه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»** [البخاري].

● هديه ﷺ في علاج الحمى:

عن نافع، عن ابن عمر، أن النبي ﷺ قال: **«إنما الحمى أو شدة الحـمى من فيح جهنم، فأبردوها بالماء»** [البخاري ومسلم].

والخطاب في هذا الحديث الشريف خاص بأهل الحجـاز وما والاهم، إذ كان أكثر الحميات التي تصيبهم من نوع الحمى اليومـية العرضية الحادثة عن شدة حرارة الشمس وهذه ينفعها الماء البـارد شربًا واغتسالا وأيضًا من الحمى العـرضية الناتجة عن الورم أو الحركة أو القيظ الشديد ونحو ذلك.

- أما الحمى المرضية هي ثلاثة أنواع، وهي لا تكون إلا في مادة أولى ثم منها يسخن جميع البدن وإن كان تعلقها بالروح سميت حمى يوم؛ لأنها في الغالب تزول في يوم إلى ثلاثة أيام، وإن كان تعلقها بالأخلاط سميت عفنية، وهي أربعة أصناف: صفراوية، وسوداوية، وبلغمية، ودموية، وإن كان مبدأ تعلقها بالأعضاء الصلبة الأصلية سميت حمى دق وتحت هذا النوع أصناف لها كثيرة.

ويجوز أن يراد بالحديث جميع أنواع الحميات، وقال كبير الأطباء جالينوس: بأن الماء البارد ينفع فيها، وقال: لو أن رجلاً شابًا حسن اللحم خصب البدن في وقت القيظ، وفي وقت منتهى الحمى، وليس في أحشائه ورم استحم بماء بارد، أو سبح فيه لانتفع بذلك ثم قال: ونحن نأمر بذلك بلا توقف.

وذكر أبو نعيم وغيره من حديث أنس يرفعه: **«إذا حم أحدكم، فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر»** [الحاكم ٤ / ٢٠٠].

وفي سنن ابن ماجه عن أبي هريرة ﷺ يرفعه: **«الحمى كير من كير جهنم، فنحوها عنكم بالماء البارد»**.

وفي السنن: من حديث أبي هريرة قال: ذكرت الحمى عند رسول الله ﷺ فسبها رجل، فقال رسول الله ﷺ: **«لا تسبها؛ فإنها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد»**. [ضعيف ابن ماجه]

● **هديه ﷺ في علاج استطلاق البطن «فساده» وبيان فوائد العسل:**

- عن أبي سعيد الخدري ﷺ أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: إن أخي يشتكي بطنه، وفي رواية: استطلق بطنه، فقال: **«اسقه عسلاً»** فذهب ثم رجع فقال: سقيته فلم يغن عنه شيئًا وفي لفظ: فلم يزده إلا استطلاقًا مرتين أو ثلاثا يقول ذلك وكل مرة يقول له النبي ﷺ: **«اسقه عسلا»**، فقال له في الرابعة: **صدق الله وكذب بطن أخيك»**

[البخاري ومسلم والترمذي وغيرهم]

وفي صحيح مسلم في لفظ له: إن أخي عرب بطنه أي: فسد هضمه واعتلت معدته.

والعسل فيه منافع عظيمة فإنه:

١- جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها.

٢- محلل للرطوبات أكلاً وطلاءً.

٣- نافع للمشايخ وأصحاب البلغم ومن كان مزاجه باردًا رطبًا وهو مغذٍ ملين للطبيعة.

٤- إنه حافظ لقوى المعاجين ولما استودع فيه ومذهب لكيفيات الأدوية الكريهة.

٥- منقٍ للكبد والصدر مدر للبول ونافع للسعال المبلغم.

٦- إذا شرب حارًا بدهن الورد نفع من لدغ العقرب والهوام.

٧- إذا شرب وحده بماء فإنه نافع من عضة الكلب.

٨- إذا جعل في اللحم الطري جعله صالحا وطراوته ثلاثة أشهر وهو كذلك يحفظ كثيرًا من الفاكهة ويسمى الحافظ الأمين.

٩- إذا دهن به الرأس المصاب بالقمل قتله ويطول الشعر ويحسنه.

• هديه ﷺ في علاج الطاعون:

- عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه أنه سمعه يسأل أسامة بن زيد: ماذا سمعت من رسول الله ﷺ في الطاعون؟ فقال أسامة: قال رسول الله ﷺ: **«الطاعون رجز أرسل على طائفة من بني إسرائيل، وعلى من كان قبلكم فإذا سمعتم به بأرض، فلا تدخلوا عليها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا منها فرارًا منه»**

[البخاري ومسلم]

والطاعون من حيث اللغة: نوع من الوباء على رأي صاحب «الصحاح» وهو عند أهل الطب: ورم رديء قتّال يخرج منه تلهب شديد مؤلم جدًا ويصير الأجزاء التي حوله في الأكثر سوداء أو خضراء أو كامدة، ويؤول أمره إلى التقرح سريعًا، وفي الأغلب يأتي هذا المرض في ثلاثة مواضع في الإبط، وخلف الأذن والأرنبة، وأيضًا في اللحوم الرخوة.

وعن عائشة ﵂ أنها قالت للنبي ﷺ: «الطعن قد عرفناه، فما الطاعون؟ قال ﷺ: **«غدة كغدة البعير يخرج في المراق والإبط»** [صحيح أحمد].

قال الأطباء والمتخصصون: إذا وقع الخراج في اللحوم الرخوة وعند بواطن الأفخاذ، وخلف الأذن والأرنبة وكان من جنس فاسد سمي طاعونًا، وسببه دم رديء مائل إلى العفونة والفساد، يفسد العضو ويغير ما يليه، وربما رشح دما وصديدًا،

ويؤدي إلى القلب كيـفية رديئة، فيـحدث القيء والخفقـان والغشي وأخطره الذي إلى السواد فلا يفلت منه أحد وأسلمه الأحمر ثم الأصفر.

وهذا المرض اللعين: إذا عُلم مكانه أو بأحد فعلينا الاحتراز منه ونسير على ما جاء به الحديث الـنبوي الشريف، فـفي منع الرسول ﷺ من الدخـول إلى الأرض التي وقع بها الطاعون عدة أمور:

الأول: تجنب الأسباب المؤذية والبعد عنها.

الثاني: الحفاظ على الصحة والعافية التي هي مادة المعاش والمعاد.

الثالث: أن لا يستنشق الهواء الملوث بعدوى المرض.

الرابع: أن لا يجاور المريض حتى لا ينتقل إليه المرض. . .

• هديه ﷺ في داء الاستسقاء:

من حـديث أنس بن مـالك قـال: قـدم رهط من عرينـة وعكل على النبي ﷺ، فاجتووا المدينة فشكوا ذلك إلى النبي ﷺ، فقال: **لو خرجتم إلى إبل الصدقة فشربتم من أبوالها، وألبانها**، ففعلوا فلما صحوا عمـدوا إلى الرعاة فقتلوهم، واستاقوا الإبل، وحاربوا الـله ورسوله، فبـعث رسول الله ﷺ في آثارهـم، فأُخذوا فـقطع أيديهم وأرجلهم وسمل أعينهم وألقاهم في الشمس حتى ماتوا» [البخاري ومسلم وغيرهما].

والدليل على أن المرض المذكور في الرواية السـابقة كان مرض الاستسـقاء ما رواه مسلم في صحـيحه في هذا الحديث أنهم قالوا: إنا اجتـوينا المدينة، فعظمت بطوننا، وارتهـشت أعـضاؤنا وذكـر تمام الحـديث، والجـوى: مرض مـن أمراض الجـوف - والاستسقاء مرض مادي سببه مادة غـريبة باردة تتخلل الأعضاء فتربو لها إما الأعضاء الظاهرة كلهـا، وإما المواضع الخاليـة من النواحي التي فيـها تدبير الغـذاء والأخلاط، وأقسامه ثلاثة: لحـمي، وزقي، وطبلي وأصعبها اللحمـي، ولما كانت الأدوية المحتاج إليها في عـلاجه هي الأدوية الجالبة التي فيـها إطلاق معتدل، وإدرار بحـسب الحاجة وهذا كله موجـود في أبوال الإبل وألبانهـا، أمرهم النبي ﷺ بشربهـا والأفضل أن ترعى الإبل وتأكل من الشيح، والقيـصوم، وهو نوع من النبات، والبابونج (أراولة)، والأقحوان، والإذخر (طيب العرب) وغير ذلك من الأدوية النافعة للاستسقاء.

وهذا المرض لا يكون إلا مع آفة في الكبد خاصة، قال الرازي: لبن الإبل العربية يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج.

وفي الحديث أو الرواية دليل على التداوي والتطبب، وعلى طهارة بول مأكول اللحم، فإن التداوي بالمحرمات غير جائز...........

• هديه ﷺ في علاج الجروح:

عن أبي حازم أنه سمع سهل بن سعد يسأل عما دُووِيَ به جرح رسول الله ﷺ يوم أحد فقال: جرح وجهه، وكسرت رباعيته، وهشمت البيضة على رأسه، وكانت فاطمة بنت رسول الله ﷺ تغسل الدم، وكان علي بن أبي طالب يسكب عليها بالمجن، فلما رأت فاطمة الدم لا يزيد إلا كثرة، أخذت قطعة حصير فأحرقتها حتى إذا صارت رمادًا ألصقته بالجرح فاستمسك الدم [صحيح البخاري ومسلم] برماد الحصير المصنوع من البردي وله فعل قوي في حبس الدم؛ لأن فيه تجفيفًا قويًا، وقلة لذع فإن الأدوية القوية التجفيف إذا كان فيها لذع هيجت الدم وجلبته وهذا الرماد إذا نفخ وحده، أو مع الخل في أنف الراعف قطع رعافه ومنع نزول الدم من أنفه.

وقال المختص بهذا الطب: البردي ينفع من النزف، ويمنعه ويذر على الجراحات الطرية فيدملها والورق المصري كان قديمًا يعمل منه، فهو بارد يابس ورماده ينفع آكلة الفم ويمنع القروح الخبيثة أن تسعى وتنتشر.

• هديه ﷺ في علاج الصرع الخلقي والروحي:

من حديث عطاء بن أبي رباح قال ابن عباس: **ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟** قلت: بلى قال: هذه المرأة السوداء، أتت النبي ﷺ، فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله لي، فقال: «**إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله لك أن يشفيك**» فقالت: أصبر، قالت: إني أتكشف فادع الله أن لا أتكشف فدعا لها ﷺ.

[صحيح البخاري ومسلم]

والصرع نوعان: صرع من الأرواح الخبيثة الأرضية، وصرع آخر من الأخلاط الرديئة والنوع الثاني هو الذي يختص به الأطباء ويبحثون في سببه وعلاجه.

أما صرع الأرواح فأئمتهم وعقلاؤهم يعترفون به، ولا يرفعونه، ويعترفون بأن علاجه بمقابلة الأرواح الشريفة الخيرة لتلك الأرواح الشريرة الخبيثة، فتدافع آثارها،

وتعارض أفعالها وتبطلها.

وقدماء الأطباء كانوا يسمون هذا الصرع: المرض الإلهي، وقالوا: إنه من الأرواح.

وعلاج هذا النوع يكون بأمرين: الأول: من جهة المصروع والثاني من جهة المعالج فالذي من جهة المصروع يكون بقوة إرادته ونفسه وصدق توجهه إلى الله تعالى فاطر هذه الأرواح وبارئها، ويعلم أن هذه محاربة والمحارب لا يتم له الانتصار والانتصاف من عدوه بالسلاح إلا بأمرين:

- أن يكون السلاح صحيحًا في نفسه جيدًا قويًا.
- أن يكون الساعد والإرادة قوية.

فمتى تخلف أحدهما لم يغن السلاح كثير طائل، فكيف إذا عدم الأمران جميعًا: يكون القلب خرابًا من الإيمان والتوحيد والتوكل والتقوى فلا سلاح له.

الثاني: من جهة المعالج أن يكون المعالج على يقين قوي بعون الله له على الانتصار على هذا العدو وأن يكون ذا قلب تقي ورع خاشع ذاكرًا لله تعالى، ونجد أحد المعالجين يكتفي بقوله: «اخرج منه». أو «بسم الله»، أو «لا حول ولا قوة إلا بالله» ولا يكون ذلك دون قوة إيمانية كافية لطرد هذا العدو وكان النبي ﷺ يقول: **«اخرج عدو الله أنا رسول الله»** [صحيح ابن ماجه: ٣٥٤٨].

- وهناك من المعالجين الأكفاء يعالج هذا الصرع بتلاوة الرقية الشرعية من آيات القرآن الكريم التي لا يستطيع هذا الروح الخبيث أن يسمعها فبتكرارها يخرج أو يطرد أو يحرق ويقتل خارج الجسم المصاب كما يكرر المعالج أثناء علاجه دائمًا في أذن المصروع: ﴿ **أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ** ﴾ [المؤمنون: ١١٥].

وفي القسم الخاص بهذه الأمور في الكتاب لنا تفصيل في العلاج بالقرآن الكريم لهذه الحالات.

وأما صرع الأخلاط «الخلقي»: فهو علة تمنع الأعضاء النفسية عن الأفعال والحركة منعًا غير تام. والسبب فيه خلط غليظ لزج يسد منافذ بطون الدماغ سدة غير تامة. فيمتنع نفوذ الحس والحركة فيه وفي الأعضاء نفوذًا تامًا من غير انقطاع بالكلية، وقد تكون لأسباب أخرى مثل: ريح غليظ يحتبس في منافذ الروح، أو بخار رديء يرتفع إليه من بعض الأعضاء، أو كيفية لاذعة، فينقبض الدماغ لدفع المؤذي، فيتبعه تشنج

في جميع الأعضاء، ولا يمكن أن يبقى الإنسان معه طبيعيًا منتصبًا بل يسقط ولا يستطيع المقاومة ويظهر أحيانًا في فمه الزبد...........

وهذا المرض يعد من جملة الأمراض الحادة باعتبار وقت وجوده المؤلم خاصة وقد تعد هذه العلة أيضًا من جملة الأمراض المزمنة باعتبار طول مكثها، وصعوبة علاجها، لا سيما إن تجاوز في السن خمسًا وعشرين سنة، وهذه العلة في رأسه، وخاصة في جوهره فإن صرع هؤلاء يكون لازمًا وقال فيه أبقراط: إن هذا المرض «الصرع» يبقى في هؤلاء حتى يموتوا وينقضي أجلهم. وفي قسم العلاج بالأعشاب سنذكر دواء للتشنج وكيفية علاجه أو الحد من حالاته.

• **هديه ﷺ في علاج عرق النسا:**

هو وجع وألم يبتدئ من مفصل الورك، وينزل من خلف على الفخذ وربما على الكعب، وكلما طالت مدته زاد نزوله، وتهزل معه الرجل والفخذ. روى ابن ماجه في سننه من حديث محمد بن سيرين عن أنس بن مالك قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«دواء عرق النسا إلية شاة أعرابية تذاب، ثم تجزأ ثلاثة أجزاء: ثم يشرب على الريق في كل يوم جزء»** [صحيح ابن ماجه: ٣٤٦٣].

• **هديه ﷺ في علاج حكة الجسم وما يولد القمل:**

جاء في الصحيحين من حديث قتادة عن أنس بن مالك قال: رخص رسول الله ﷺ لعبد الرحمن بن عوف، والزبير بن العوام رضي الله عنهما في لبس الحرير لحكة كانت بهما. [البخاري ومسلم].

- وفي رواية: أن عبد الرحمن بن عوف والزبير بن العوام رضي الله عنهما شكَوا القمل إلى النبي عليه الصلاة والسلام في غزاة لهما فرخص لهما في قمص الحرير ورأيته عليهما. [صحيح البخاري ومسلم].

والأمر الطبي في علاجهما بلبس الحرير هو أن الحرير من الأدوية المتخذة من الحيوان فهو من الأدوية - الحيوانية - وهو كثير المنافع جليل الموقع.

ومن خواص الحرير: تقوية القلب والنفع من كثير من الأمراض التي تصيبه وينفع من غلبة المرة السوداء والأدواء الحادثة عنها، كما أنه مقوٍّ للبصر إذا اكتحل به، والخام منه، وهو المستعمل في صناعة الطب، وهو حار يابس من الدرجة الأولى، وقيل:

حار رطب فيها: وقيل معتدل وإذا اتُّخذ منه ملبوسا كان معتدل الحرارة في مزاجه مسخنًا للجسم وربما برد البدن بتسمينه إياه.

قال الرازي: الإبريسم (الحرير) أسخن من الكتان، وأبرد من القطن، يربي اللحم، وكل لباس خشن يهزل الجسم ويصلب البشرة وبالعكس. . . . . .

• هديه ﷺ في علاج ذات الجنب:

روى الترمذي من حديث زيد بن أرقم أن النبي ﷺ قال: «**تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت**». [ضعيف الترمذي].

وذات الجنب عند الأطباء نوعان: حقيقي وغير حقيقي، فالحقيقي: ورم حار يعرض في نواحي الجنب في الغشاء المستبطن للأضلاع. . . والغير حقيقي: ألم يشبهه يعرض في نواحي الجنب عن أرياح غليظة مؤذية تحتقن بين الصفاقات، فتحدث وجعًا قريبًا من وجع ذات الجنب الحقيقي، إلا أن في هذا الوجع ممدود وفي الحقيقي ناخس.

قال الأطباء: قد يعرض في الجنب، والصفاقات، والعضل التي في الصدر والأضلاع، ونواحيها أورام مؤذية جدًا موجعة، وقد تكون أيضًا أوجاعًا في هذه الأعضاء ليست من ورم، ولكن من رياح غليظة فيظن أنها من هذا المرض (ذات الجنب).

ويلزم علة ذات الجنب هذه الأعراض: الحمى، والسعال، والوجع الناخس، وضيق النفس، والنبض المنشاري.

والدواء المذكور في الحديث السابق هو لعلاج العلة الناتجة عن الأرياح الغليظة والقسط البحري هو العود الهندي إذا دق ناعمًا وخلط بالزيت الدافئ ودلك به مكان الألم، أو لعق كان نافعًا له. . .

• هديه ﷺ في علاج الصداع والشقيقة:

روى ابن ماجه في سننه أن النبي ﷺ كان إذا صدع، غلف رأسه بالحناء، ويقول: «**إنه نافع بإذن الله من الصداع**» [ضعيف البزار: ٢٠٢٨. والذي في سنن ابن ماجه: ٣٥٠٢] عن أم رافع مولاة رسول الله ﷺ أنها قالت: «كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء».

والصداع: ألم في بعض أجزاء الرأس أو كله فما كان منه في أحد شقي الرأس

سمي شقيقة، وإن كان شاملاً يسمى بيضــة، وخوذة تشبيهًا ببيضة السلاح التي تشمل الرأس كله.

- ومن أسباب الصداع الآتي:

١- من غلبة واحد من الطبائع الأربعة.

٢- من أرياح غليظة في المعدة فتصعد إلى الرأس فيصدعه.

٣- من قــروح في المعدة فيــألم الرأس لوجود العـصب المنحـدر من الرأس إلى المعدة.

٤- عن امتلاء البطن بالطعام يثقل الرأس.

٥- يعرض بعد الجماع لتخلخل الجسم، فيصل إليه من حر الهواء أكثر من قدره.

٦- بعد القيء والاستفراغ.

٧- صداع من شدة الحر وسخونة الجو والهواء.

٨- الناتج من السهر وقلة النوم.

٩- حمل شيء ثقيل على الرأس، وكذلك الحركة المفرطة.

١٠- كثرة الكلام ومــا يحدث من الأعراض النفسانيــة، كالهم والغم والفكر وما شابه.

١١- شدة الجوع والإصابة بالحمى، وحدوث ورم بالدماغ.

- أما سبب صداع الشقيقة مادة في شرايين الرأس وحدها حاصلة فيها، أو مرتقية إليها فيقبلها الجانب الأضعف من جــانبيه، وتلك المادة إما بخارية، وإما أخلاط حارة أو باردة وعلامــتها ضــربان في الشرايين وقــد ذكر أبو نعيم في الــطب النبوي أن هذا النوع كان يصيب النبي ﷺ.

وعلاجه: يختلف باختلاف أنواعــه وأسبابه فمنه ما علاجه بالاســتفراغ، ومنه ما علاجه بتناول الغذاء، ومنه ما علاجه بالــسكون والدعة. ومنه ما علاجه بالضمادات، ومنه ما علاجــه بالكمادات الباردة، ومنه ما عــلاجه باجتناب الأصوات العــالية وعدم سماعها.

ومن العــلاج النبــوي مــا روى البخـاري في تـاريخه أن رسـول الله ﷺ مـا اشتكى إليه أحد وجعًا في رأسه إلا قال له: «احتجم» ولا شكـى إليه وجعًا في رجليه

إلا قال له: «**اختضب بالحناء**».

ومن فوائد الحناء:

١- محلل نافع من حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به.

٢- ينفع إذا مضغ ورق الحناء من قروح المعدة والفم.

٣- ينفع ويبرئ القلاع الحادث في أفواه الصبيان.

٤- ينفع الأورام الملتهبة ضمادًا وكذلك الجروح.

٥- إذا خلط نواره مع الشمع المصفى (شمع العسل) ودهن الورد ينفع من أوجاع الجنب.

٦- إذا بدأ الجدري بصبي ودهن به رجليه حمى عينيه من أن تصاب وهذا صحيح مجرب لا شك فيه.

٧- نافع للجذام إذا نقع ورقه في ماء عذب يغمره ثم عصر وشرب من صفوه أربعين يومًا كل يوم عشرون درهمًا مع عشرة دراهم سكر ويغذى المريض بلحم ضأن صغير فإنه نافع جدًا.

٨- محسن للأظفار....

● **هديه ﷺ في علاج العذرة وفي العلاج بالسعوط:**

جاء في الصحيحين أنه ﷺ قال: «**خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري ولا تعذبوا صبيانكم بالغمز من العذرة**» [البخاري ومسلم].

ومن حديث جابر بن عبد الله قال: دخل رسول الله ﷺ على عائشة رضي الله عنها، وعندها صبي يسيل منخراه دمًا، فقال: «**ما هذا؟**». فقالوا: به العذرة، أو وجع في رأسه فقال: «**ويلكن لا تقتلن أولادكن أيما امرأة أصاب ولدها عذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطًا هنديًا فلتحكه بماء ثم تسعطه إياه**» فأمرت عائشة رضي الله عنها فصنع ذلك بالصبي [صحيح أحمد ٣ / ٣١٥].

وقيل: إن العذرة تهيج في الحلق من الدم وقيل: هي قرحة تخرج فيما بين الأذن والحلق وهي تحدث للصبيان غالبًا.

والقسط الهندي: هو العود الهندي وهو الأبيض منه، وهو حلو وفيه منافع عديدة، والسعوط هو ما يصب في الأنف قليلاً وبعناية (تقطير أو استنشاق مثل الماء).

• هديه ﷺ في علاج المفؤود:

من حديث مجاهد: عن سعد قال: مرضت مرضًا، فأتاني رسول الله ﷺ يعودني، فوضع يده بين ثديَيَّ حتى وجدت بردها على فؤادي، وقال لي: «**إنك رجل مفؤود فأت الحارث بن كلدة من ثقيف، فإنه رجل يتطبب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فليجأهن بنواهن، ثم ليلدك بهن**» [ضعيف أبو داود].

والمفؤود: هو الذي أصيب فؤاده فهو يشتكيه كالمبطون الذي يشتكي بطنه.

واللدود: ما يسقاه الإنسان من أحد جانبي الفم.

وفي التمر خاصية نافعة جدًا ولا سيما تمر المدينة (العجوة منه).

قال رسول الله ﷺ: «**من تصبح بسبع تمرات من تمر العالية، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر**» [صحيح البخاري].

ومن فوائد التمر الآتي:

١- تنتعش به القوة، ويقوي سلطان الطبيعة.

٢- ساعد على دفع الميكروبات والأذى منها.

٣- مهدئ عام لمعظم الأوجاع.

٤- نافع من السم والسحر.

٥- مقوٍ عام لعضلة القلب.

• هديه ﷺ في علاج الرمد:

الرمد هو ورم حار يعرض في الطبقة الملتحمة من العين، وهو بياضها الظاهر وسببه انصباب أحد الأخلاط الأربعة، أو ريح حارة تكثر كميتها في الرأس والبدن، فينبعث منها شيء إلى جوهر العين - واعلم أنه كما يرتفع من الأرض إلى الهواء والجو بخاران حار يابس، وحار رطب، فينعقدان سحابًا يحجب عنا رؤية السماء وزرقتها فكذلك يرتفع من بطن المعدة إلى منتهاها مثل ذلك ويتولد عنهما علل شتى: فإن قويت الطبيعة على ذلك ودفعته إلى الأنف والحلق أحدث الزكام والتهاب اللهاة والحلق.

- وإذا دفعته إلى الجنب أحدث الشوصة.

- وإذا دفعته إلى الصدر أحدث النزلة الباردة.

- وإلى القلب أحدث الخبطة والخفقان.
- وإلى العين أحدث الرمد.
- وإلى الجوف أحدث السيلان.
- وإذا دفعته إلى الدماغ أحدث النسيان وضعف الذاكرة المؤقت وإذا زاد أثقل الدماغ والنوم الشديد. وإذا طلب البخار النفوذ من الدماغ ولم يقدر عليه أحدث الصداع والشقيقة.
- وإذا ملك قمة الرأس ووسط الدماغ أحدث داء البيضة.
- وإن برد منه حجاب الرأس أو سخن أو ترطب وهاجت منه أرياح أحدث العطاس.
- وإن هاج البلغمية أحدث الإغماء.
- وإن هاج المرة السوداء حتى أظلم هواء الدماغ أحدث الوسواس.
- وإن فاض إلى العصب أحدث الصرع الطبيعي.
- وإن ترطبت مجامع عصب الرأس وفاض ذلك في مجاريه أحدث الفالج.

وقال أبقراط: وقد يدل ركوب السفن أن الحركة تثور الأبدان (فالجماع حركة كلية عامة يتحرك فيها البدن وقواه).

ومع أن الرمد مرض فله منافع منها ما يستدعيه من الحمية والاستفراغ، وتنقية الرأس والبدن من فضلاتها، وعفوناتها، والكف عن ما يؤذي النفس والبدن من الغضب والهم والحزن والحركة العنيفة والشاقة وقيل: لا تكرهوا الرمد، فإنه يقطع عروق العمى. [تذكرة الموضوعات: ٢٠٧].

ومن أسباب علاجه ملازمة السكون والراحة، وترك العين ومسها أي: لا يشغل نفسه بها قيل: مثل العين، ودواء العين ترك مسها وقال عبد الله بن مسعود لامرأته زينب وقد اشتكت عينها: لو فعلت كما فعل رسول الله ﷺ كان خيرًا لك وأجدر أن تشفي: تنضحين في عينك الماء ثم تقولين: «**أذهب الباس رب الناس واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقمًا**» [صحيح أبي داود]. وهذا خاص ببعض البلاد والمناخ وبعض أوجاع العين فلا يجعل كلام الخاص الجزئي عامًا كليًا. وفي الأقسام الأخرى القادمة في هذا الكتاب بيان لبعض علاجات أمراض الرمد. . . .

- **هديه ﷺ في علاج البثرة:**

البثرة: هي خراج صغير يكون من مادة حارة تدفعها الطبيعة، فتسترق مكانًا من

الجسد تخرج منه، فهي محتاجة إلى ما ينضجها ويخرجها وذكر ابن السني في كتابه عن بعض أزواج النبي ﷺ قالت: دخل علي رسول الله ﷺ وقد خرج في أصبعي بثرة، فقال: «عندك ذريرة؟» قلت: نعم. قال: «ضعيها عليها». وقولي: «اللهم مصغر الكبير، ومكبر الصغير، صغر ما بي» [ضعيف ابن السني: ٦٢٩].

والذريرة: دواء هندي يتخذ من قصب الذريرة وهي حارة يابسة تنفع من أورام المعدة والكبد والاستسقاء وتقوى القلب لطيبها وهي تنضج الخراج. ونافعة لحرق النار مع دهن الورد والخل.

• هديه ﷺ في علاج المرضى بتطييب نفوسهم:

روى ابن ماجه في سننه من حديث أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله ﷺ: «**إذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئًا، وهو يطيب نفس المريض**» [ضعيف].

وذلك يساعد على العلاج من العلاج الذي يحدث من طيب نفس المريض من خلال سماعه كلامًا يقوي نفسه وعزيمته وينعشه فيساعده ذلك على دفع المرض والخروج منه بإذن الله تعالى.

وكان ﷺ يقول للمريض: «**لا بأس طهور إن شاء الله**» [صحيح البخاري].

وهذا من كمال اللطف وحسن العلاج.

• هديه ﷺ في تغذية المريض:

في الصحيحين من حديث عروة عن عائشة أنها كانت إذا مات الميت من أهلها واجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلى أهلهن، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، وصنعت ثريدًا ثم صبت التلبينة عليه ثم قالت: كلوا منها، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن**» [البخاري ومسلم].

والتلبينة: هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتق اسمه، قال الهروي: «سميت تلبينة» لشبهها باللبن لبياضها ورقتها، وهذا الغذاء هو النافع للعليل، وهو الرقيق النضيج لا الغليظ النيئ، وإذا أردت أن تعرف فضلها فاعرف فضل ماء الشعير بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحًا، والتلبينة تطبخ منه مطحونًا، وهي أنفع منه

لخروج خاصية الشعير بالطحن وقد كانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحونًا لا صحاحًا وهو أكثر التغذية نفعًا، وأقوى فعلاً وأعظم جلاء.

وقوله ﷺ: «**مجمة لفؤاد المريض**» أي: مريحة له.

- **في هديه ﷺ في الحمية:**

والحمية: الحماية من أي شيء يضر بالصحة أو يزيد أضعاف المرض من ألم، وفي سنن ابن ماجه وغيره عن أم المنذر بنت قيس الأنصارية، قالت: دخل عليّ رسول الله ﷺ ومعه علي، وعلي ناقه من مرض، ولنا دوالي معلقة، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها، وقام عليّ يأكل منها، فطفق رسول الله عليه وسلم يقول لعليّ: «**إنك ناقه**»، حتى كف قالت: وصنعت شعيرًا وسلقًا فجئت به، فقال النبي ﷺ لعليّ: «**من هذا أصب فإنه أنفع لك**»، وفي لفظ فقال: «**من هذا فأصب، فإنه أوفق لك**» [حديث حسن].

وأيضًا عن صهيب قال: قدمت على النبي ﷺ وبين يديه خبز وتمر، فقال: «**ادن فكل**» فأخذت تمرًا فأكلت، فقال: «**أتأكل تمرًا وبك رمد؟**» فقلت: يا رسول الله. أمضغ من الناحية الأخرى. فتبسم رسول الله ﷺ. [صحيح ابن ماجه].

وفي حديث محفوظ عن النبي ﷺ: «**إن الله إذا أحب عبدًا حماه من الدنيا، كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب**»، وفي لفظ: «**إن الله يحمي عبده المؤمن من الدنيا**». [صحيح الترمذي].

* * *

هديه ﷺ في الحجامة

روى الترمذي من حديث ابن عباس قال فيه: «**عليك بالحجامة يا محمد**» ومن حديث طاووس، عن ابن عباس أن النبي ﷺ: «**احتجم وأعطى الحجام أجره**»

[صحيح البخاري: ٥٦٩١]

وعن حميد الطويل، عن أنس أن رسول الله ﷺ حجمه أبو طيبة، فأمر له بصاعين من طعام، وكلم مواليه، فخففوا عنه من ضريبته، وقال: «**خير ما تداويتم به الحجامة**» [صحيح البخاري].

وأما منافع الحجامة: تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفضل والحجامة لسطح البدن أفضل فهي تخرج منه ما لم يخرجه الفصد وهي تختلف عن الفصد باختلاف الأزمان والمكان والإنسان فقال أهل هذا الطب: ويؤمر باستعمال الحجامة لا في أول الشهر، لأن الأخلاط لا تكون قد تحركت وهاجت، ولا في آخره لأنها تكون قد نقصت، بل في وسط الشهر حين تكون الأخلاط هائجة بالغة في تزايدها لتزايد النور في جرم القمر.

- **وأما في مواضع الحجامة وأوقاتها:**

١- **الحجامة تحت الذقن:** تنفع من وجع الأسنان والوجه والحلقوم وتنقي الرأس والفكين إذا استعملت في وقتها وسنذكر ذلك.

٢- **الحجامة على ظهر القدم:** تنوب عن فصد الصافن وهو عرق عند الكعب، وتنفع من قروح الفخذين والساقين، وانقطاع الطمث، والحكة العارضة في الأنثيين.

٣- الحجامة في أسفل الصدر: نافعة من دماميل الفخذ وجربه وبثوره، ونافعة من النقرس والبواسير، وداء الفيل وحكة الظهر.

- روى الترمذي في «جامعه» من حديث ابن عباس يرفعه: **«إن خير ما تحتجمون فيه يوم سابع عشر، أو تاسع عشر، ويوم أحد وعشرين»**[رواه الترمذي] .

- وفي سنن ابن ماجه عن أنس مرفوعًا: **«من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين، لا يتبيغ بأحدكم الدم فيقتله»**[صحيح ابن ماجه] .

- وفي سنن أبي داود من حديث أبي هريرة مرفوعًا: **«من احتجم لسبع عشرة، أو تسع عشرة، أو إحدى وعشرين، كانت شفاء من كل داء»**[حسن: أبو داود] .

وهذه الأوقات موافقة لما أجمع عليه الأطباء أن الحجامة في النصف الثاني من الشهر، وما يليه من الربع الثالث من أرباعه أنفع من أوله وآخره، وإذا استعملت عند الحاجة إليها نفعت في وقت كان من أول الشهر وآخره.

وقال الخلال في جامعه: أخبرني عصمة بن عصام قال: حدثنا حنبل قال: كان أبو عبد الله أحمد بن حنبل يحتجم أي وقت هاج به الدم، وأي ساعة كانت.

وقال أهل هذا الطب: أوقاتها في النهار: الساعة الثانية أو الثالثة، ويجب توقيها بعد الحمام إلا فيمن دمه غليظ فيجب أن يستحم، ثم يستحم ساعة، ثم يحتجم.

- **وأما اختيار أيام الأسبوع للحجامة فقال الخلال:** أخبرنا حرب بن إسماعيل قال: قلت لأحمد: تكره الحجامة في شيء من الأيام؟

قال: قد جاء في الأربعاء والسبت. [الطب النبوي للإمام ابن قيم الجوزية].

وفي كتاب الدارقطني من حديث نافع قال: قال لي عبد الله بن عمر: تبيغ بي الدم، فابغ لي حجامًا، ولا يكن صبيًا ولا شيخًا كبيرًا فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«الحجامة تزيد الحافظ حفظًا، والعاقل عقلاً، فاحتجموا على اسم الله تعالى، ولا تحتجموا الخميس، والجمعة، والسبت، والأحد، واحتجموا الاثنين، وما كان من جذام، ولا برص، إلا نزل يوم الأربعاء»** [رواه أبي داود: ٣٨٦٢].

وأخيرًا ما جاء عن الحجامة نذكر هذا الحديث في جواز احتجام الصائم أن رسول الله ﷺ احتجم وهو صائم [صحيح البخاري: ١٩٣٩، ٥٦٩٤].

ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم والحمد لله رب العالمين. . . . .

● هديه ﷺ في العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية:

أولاً: علاج المصاب بالعين:

- **روى مسلم في صحيحه عن ابن عباس قال:** قال رسول الله ﷺ: **«العين حق، ولو شيء سابق القدر، لسبقته العين»**.

- **روى مالك رحمه الله:** عن ابن شهاب، عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف قال: رأى عامر بن ربيعة سهل بن حنيف يغتسل فقال: والله ما رأيت كاليوم، ولا جلد مخبأة. قال: فلبط سهل، فأتى رسول الله ﷺ عامرًا فتغيظ عليه، وقال: **«علام يقتل أحدكم أخاه، ألا بركت اغتسل له»**، فغسل له عامر وجهه ويديه، ومرفقيه، وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره في قدح، ثم صب عليه فراح مع الناس.

[صحيح مالك ٢ / ٧١٦]

- وروى أيضًا عن محمد بن أبي أمامة بن سهل، عن أبيه هذا الحديث وقال فيه: **«إن العين حق، توضأ له»** فتوضأ له. [صحيح مالك ٢ / ٧١٦].

- والعين عينان عين إنسية، وعين جنية، فقد صح عن أم سلمة أن النبي ﷺ رأى في بيتها جارية في وجهها سفعة فقال: **«استرقوا لها، فإن بها النظرة»**[صحيح البخاري].

وسفعة: أي نظرة من الجن.

- والعلاج النبوي لهذه العلة. وهو أنواع.

ومن الرقية: الإكثار من قراءة المعوذتين، وسورة الفاتحة، وآية الكرسي، وأيضًا التعوذات النبوية الآتية:

١- «**أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق**» [صحيح مسلم].

٢- «**أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة**».

[صحيح البخاري]

٣- أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بر ولا فاجر، من شر ما خلق وذرأ وبرأ، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر طوارق الليل والنهار إلا طارقًا يطرق بخير يا رحمن. [صحيح أحمد].

٤- أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، وعقابه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون. [صحيح أبو داود].

- **رقية جبريل عليه السلام للنبي ﷺ:**

وهي التي رواها مسلم في صحيحه: «**باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك**». [صحيح مسلم].

وإذا خشي أحد أن يحسد أو يضر أحد بعينه فليدفع شرها بقوله: «اللهم بارك عليه» كما قال النبي ﷺ لعامر بن ربيعة لما عان سهل بن حنيف: «**ألا بركت**» (أي قلت: اللهم بارك عليه).

وأيضًا من العلاج للعين الاحتراز بما يردها كما ذكر البغوي في كتاب «شرح السنة»: أن عثمان رضي الله عنه رأى صبيًا مليحًا، فقال: دسموا نونته لئلا تصيبه العين، ثم قال في تفسيره: معنى دسموا نونته: أي: سودوا نونته والنونة، النقرة التي تكون في ذقن الصبي الصغير.

- **هديه ﷺ في العلاج لكل شكوى بالرقية الإلهية:**

في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري أن جبريل عليه السلام، أتى النبي ﷺ فقال: «**يا محمد اشتكيت؟**» فقال نعم فقال: جبريل عليه السلام: «**بسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك باسم الله أرقيك**»

[صحيح مسلم]

- في صحيح مسلم رخص رسول الله ﷺ في الرقية من العين والحمة، والحمة ذوات السموم كلها.

● هديه ﷺ في رقية اللديغ بالفاتحة:

- في الصحيحين من حديث أبي سعيد الخدري قال: انطلق نفر من أصحاب النبي ﷺ في سفرة سافروها حتى نزلوا على حي من أحياء العرب فاستضافوهم، فأبوا أن يضيفوهم فلدغ سيد ذلك الحي، فسعوا له بكل شيء، لا ينفعه شيء.

فقال بعضهم: لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا لعلهم أن يكون عند بعضهم شيء فأتوهم، فقالوا: أيها الرهط إن سيدنا لدغ، وسعينا له بكل شيء لا ينفعه فهل عند أحد منكم من شيء؟ فقال بعضهم: نعم والله إني لأرقي، ولكن استضفناكم فلم تضيفونا، فما أنا براق حتى تجعلوا لنا جعلاً فصالحوهم على قطيع من الغنم، فانطلق يتفل عليه، ويقرأ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ فكأنما أنشط من عقال، فانطلق يمشي، وما به قلبة، قال: فأوفوهم جعلهم الذي صالحوهم عليه، فقال بعضهم اقتسموا: فقال الذي رقى: لا تفعلوا حتى نأتي رسول الله ﷺ فنذكر له الذي كان، فننظر ما يأمرنا، فقدموا إلى رسول الله ﷺ فذكروا له ذلك، فقال: **«وما يدريك أنها رقية؟»** ثم قال: **«قد أصبتم، اقسموا واضربوا لي معكم سهمًا»** [صحيح البخاري].

● هديه ﷺ في علاج لدغ العقرب بالرقية:

- من حديث عبد الله بن مسعود قال: بينما رسول الله ﷺ يصلي إذ سجد فلدغته عقرب في أصبعه فانصرف رسول الله ﷺ وقال: **«لعن الله العقرب ما تدع نبيًا ولا غيره»**، قال ثم دعا بإناء فيه ماء وملح، فجعل يضع موضع اللدغة في الماء والملح ويقرأ ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ والمعوذتين حتى سكنت» [صحيح ابن أبي شيبة ٥ / ٤٤٠].

- اعلم أن الأدوية الإلهية الروحانية تنفع من الداء بعد حصوله وأيضًا تمنع من وقوعه وقد روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة فقال: **«أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك»**. وفي الصحيحين من حديث عائشة رضي الله عنها كان رسول الله ﷺ إذا آوى إلى فراشه نفث في كفيه وقرأ: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ والمعوذتين ثم يمسح بهما وجهه، وما بلغت يداه من جسده.

• هديه ﷺ في رقية النملة:

النملة: قروح تخرج في الجنبين، وهو مرض معروف، وسمي بهذا الاسم لأن صاحبه يحس في مكان المرض كأن نملة تدب عليه وتعضه، وأصنافها ثلاثة، وقد رخص رسول الله ﷺ الرقية من النملة.

وروى الخلال: أن الشفاء بنت عبد الله كانت ترقى في الجاهلية من مرض النملة هذا فلما هاجرت إلى رسول الله ﷺ قالت: يا رسول الله إني كنت أرقي في الجاهلية من النملة وإني أريد أن أعرضها عليك فعرضت عليه فقالت: بسم الله ضلت حتى تعود من أفواهها، ولا تضر أحدًا، اللهم اكشف البأس رب الناس، قال: «**ترقى بها على عود سبع مرات، وتقصد مكانًا نظيفًا، وتدلكه على الحجر بخل خمر حاذق، وتطليه على النملة**» [الطب النبوي].

• هديه ﷺ في رقية القروح والجروح:

- في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ إذا اشتكى الإنسان أو كانت به قرحة أو جرح قال بأصبعه هكذا ووضع سفيان سبابته بالأرض ثم رفعها وقال: «**بسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا، يشفى سقيمنا بإذن ربنا**».

[صحيح البخاري ٥٧٤٥. ومسلم ٢١٩٤]

ومعنى الحديث: أنه يأخذ من ريق نفسه على أصبعه السبابة، ثم يضعها على التراب فيعلق بها من التراب شيء، فيمسح به على الجرح ويقول هذا الكلام لما فيه من بركة ذكر اسم الله، وتفويض الأمر إليه، والتوكل عيه سبحانه وتعالى.

• هديه ﷺ في علاج الوجع بالرقية:

روى مسلم في صحيحه عن عثمان بن أبي العاص أنه شكى إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده في جسده منذ أسلم فقال النبي ﷺ: «**ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثًا، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر**» [صحيح مسلم: ٢٢٠٢].

وفي الصحيحين أن النبي ﷺ كان يعوذ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى، ويقول: «**اللهم رب الناس، أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا**» [البخاري].

ففي هذه الرقية توسل إلى الله تعالى بكمال رحمته بالشفاء والتوسل إليه بتوحيده وإحسانه وربوبيته.

• هديه ﷺ في علاج الفزع من النوم:

- روى الترمذي عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ كان يعلمهم من الفزع: **«أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه، وعقابه وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأعوذ بك أن يحضرون»**. قال: وكان عبد الله بن عمرو يعلمهن من عقل من بنيه ومن لم يعقل كتبه، فأعلقه عليه. [حسن الترمذي].

• هديه ﷺ في علاج الكرب والهم والغم والحزن:

- جاء في الصحيحين من حديث ابن عباس، أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: **«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع، ورب الأرض رب العرش الكريم»**.

- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا أهمه الأمر، رفع طرفه إلى السماء فقال: **«سبحان الله العظيم»**، وإذا اجتهد في الدعاء قال: **«يا حي يا قيوم»**.

[حديث حسن الترمذي]

- وعن أسماء بنت عميس قالت: قال لي رسول الله ﷺ: **«ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب، أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئًا»** [حسن أبو داود] وفي رواية أنها تقال سبع مرات.

- وفي الترمذي عن سعد بن أبي وقاص قال رسول الله ﷺ: **«دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجيب له»**. [صحيح أحمد].

- وفي مسند أحمد عنه ﷺ أنه قال: **«ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي وأخلف لي خيرًا منها، إلا أجاره الله في مصيبته وأخلف له خيرًا منها»**.

* * *

الباب الثاني

علاج الداء من طب الحكماء والأعشاب

- علاج الداء من طب الحكماء.
- الأمزجة.
- الغذاء والإنسان.
- زيادة خلط الصفراء.
- زيادة خلط الدم.
- زيادة خلط البلغم.
- زيادة خلط السوداء.
- ثالثًا طبائع الأغذية.

١- حبوب الحنطة. ٢- الأرز. ٣- الذرة.

٤- الشعير. ٥- العدس. ٦- اللوبيا.

٧- الباقلا. ٨- الحمص. ٩- الجوز ١٠- اللوز.

- الألبان.
- العلاج بألبان الإبل والبقر.
- اللحوم والسمك والبيض.
- الفواكه والحلوى.

العنب	البلح الرطب	التمر	الموز
الرمان الحلو	الرمان الحامض	الخوخ	القثاء
السفرجل	البطيخ	الفجل	

- الأطعمة المستخدمة في الأدوية.

العسل - السمن - الثوم - الحبة السوداء - الصبر - الفلفل - الزنجبيل - الخل - المرتك - الحلبة - المصطفى - القرنفل - الكندر - ملح الطعام - الأهليج - الأهليج الكابلي.

باب كيفية الحفاظ على صحة البدن

حفظ الصحة الموجودة.

أولاً: تدبير الأكل - أوقات الأكل.

ثانيًا: تدبير الشرب.

ثالثًا: تدبير الحركة.

رابعًا: تدبير السكون.

خامسًا: تدبير النوم.

سادسًا: تدبير اليقظة.

سابعًا: تدبير الجماع.

ثامنًا: تدبير الأهوية.

تاسعًا: تدبير العوارض النفسية.

عاشرًا: تدبير أعضاء البدن السليم.

* * *

علاج الداء من طب الحكماء

وفي هذا القسم نعرض بعض الأدوية للطب القديم وهو الطب البديل الآن حيث نعرض فيه علاج الحكماء القدماء من المسلمين الذين وضعوا أساس الطب بالأعشاب وكيفية التخلص من الأمراض والتخلص من آلامها ونبدأ بما قاله الحكماء في تدابير هذا العلم والطب، وفي مقدماته الأساسية ونقول على بركة الله تعالى ما يلي:

• الأمزجة:

اعلم أيها الأخ الكريم أن المزاج الطبيعي لم يقع في الأبدان مستويًا على الاعتدال، ولكن اختلف فزاد بعضه بالحرارة وبعضه بالبرودة مع الرطوبة واليبوسة وقل فيه الرطوبة والبرودة وعلامة صاحبه سرعة حركاته في جميع الأحوال مع الإقدام والشجاعة وقوة الفهم ونحافة الجسم وقلة النوم.

- وإذا كانت الحرارة فيه أكثر من اليبوسة كان لونه أحمر وإذا كانت اليبوسة أكثر كان آدم اللون مشربًا بالحمرة، وإذا استويا فيه كان أصفر اللون كان ذلك هو المزاج الأول. . .

- **أما المزاج الثاني**: وهو الدموي هو الذي كثر فيه الحرارة مع الرطوبة وقل فيه البرودة واليبوسة وعلامة هذا الإنسان يكون عبل البدن كثير اللحم كثير الدم طيب النفس حسن الأخلاق متوسط الفهم، وإذا كانت الحرارة أكثر من الرطوبة كان أصفر اللون وإذا كانت الرطوبة هي الأكثر كان أبيض اللون مشربًا بالحمرة وإذا استويا فيه كان أشقر اللون وهو الذي بين البياض والحمرة.

- المزاج الثالث: وهو البلغمي وهو الذي كثر فيه البرودة والرطوبة وقل فيه الحرارة واليبوسة وعلامة هذا الصنف من الناس عبل البدن كثير الشحم كثير النوم كسلانًا بطيء الحركة قليل الفهم كثير النسيان وإذا كانت البرودة فيه أكثر من الرطوبة كان أبيض حصير اللون وإذا كانت الرطوبة أكثر من البرودة فيه كان أبيض اللون لامع اللون قريبًا من البرص وإذا استويا فيه كان لونه مثل اللون الرصاصي.

- **المزاج الرابع**: وهو السوداوي وهو الذي كثر فيه البرودة مع اليبوسة وقل فيه

الرطوبة والحرارة وعلامـة صاحبه يكون نحـيل الجسم واللون كثير الجـهد والكد قليل النوم ليس عنده صبر إلى حد مـا على الجماع، وإذا كانت البرودة فيه أكـثر كان أكمد اللون، وإذا كانت اليبوسة أكثر كان أغبر اللون وإذا استويا كان لونه رصاصيا.

- المزاج الخامس: وهو المعتدل الذي اعـتدلت طبائعه في مـيزان اعتدال الطبـيعة، وعلامـة هذا الصنف من الناس أن يكون ذكيًّا معـتدل الأعضـاء، في جمـيع خلقه متوسط الحالات في جميع أموره وحسن الأخلاق وهو متوسط في كل شيء.

ثانيًا: الغذاء والإنسان:

من المعلوم أن الغذاء به قـوام البدن وثبات الروح في الجسـد ومنه صلاح البدن وفسـاد الصحة، إذا انهضم الغـذاء وتصرف في جمـيع آلات الهضم لعبت الطبيـعة دورها واستدعت الأكل والطعام، وهذا هو «الجوع» فـإذا لم يحصل لها مادة بالغذاء انعطفت على الرطوبة الأصليـة فتـأكلها فـإذا فنيت انعطفت على الحرارة الغـريزية، وكـان ذلك سبـبًا للهـلاك والمرض، والعطب، وإذا حـصلت المادة بالغـذاء قطعهـا الإنسان بأسنانه وقـلبها له اللسـان وطحنتها الأضـراس ثم تدفع إلى المريء وهو فم المعدة الأعلى لأن المعدة كالقارورة لها عنق وجـوف فإذا نزل الطعام إلى جوفها قليلاً قليلاً وامـتلأت المعدة كـان هو الشبع، وقد خلق الله تعـالى في أسفل المعدة خـرقًا واسعًـا فينضم حين الشبع انضمـامًا شديدًا، وتكثـر الحرراة فيتـحلل الغذاء ويلطف بواسطة الرطوبة فينهضم وينزل ببطء وقليلاً قليـلاً من ذلك الخرق إلى الأمعاء ومتى قلت الرطوبة في المعـدة بقي الطعام فـيها يابسًـا مع كثـرة الحرارة فتلتـهب الرطوبة وتستدعي الماء وهو العطش فإذا لم تحصل مـادة الماء نشفت الحرارة جميع الرطوبات الأصلية فكان سـببًا في الهـلاك وإذا حصلت مادة الماء انهضـم باقي الطعام كله إلى الأمعاء ثم تدفعه بأفـواه لها إلى الكبد وهو لحمة حمراء على اليمين فـتطبخه طبخة فيصير دمًا أحمر مختلفًا على أربعة أصناف:

- الأول: رغوة صفراوية خلق الله لها المرارة وهي كيس متعرض بين الكبد والمعدة لها فم متصل بالكبد تمص منها هذه الرغـوة، وتدفعها في أوقات تعرف بضم لها إلى المعدة فيساعدها على الهضم بكسر حرارة وقطع..

- الثاني: فضلة سوداوية بها دم متـعكر خلق الله لها الطحال وهو جراب له ثلاثة

أفواه:- أحدها إلى الكبد يمص منها هذه الفضلات وتدفع منها كل حين شيئًا إلى المعدة، والفم الثاني فيساعدها على الهضم ويقويه، والفم الثالث متصل بعملية الإخراج يدفع معه ما بقي من هذه الفضلة فتنزل مع الغائط المعلوم.

- **الثالث**: فضلة مائية لزجة بيضاء خلق الله لها الكلى تمصها من الكبد فتكون منها مادة لحم وشحم الكلى والباقي ينزل إلى المثانة فينزل مع البول.

- **الرابع**: هو الغذاء الخالص متى نقي له هذه الفضلات الرديئة فقد خلق الله لها فتحة كبيرة في حدبة الكبد من أعلى تمص الخالص من هذا الغذاء قليلاً وتمر به ساعة ثم تنقسم إلى عرقين أحدهما يصعد إلى أعلى البدن وتنفرش عروقًا كثيرة كبيرة وصغيرة فيشرب كل واحد منها فيكون ذلك مادة اللحم والدم وقوام البدن فإن كان الغذاء معتدلاً صحيحًا كان منه صحة البدن ويتبخر منه بخارًا صحيحًا إلى القلب فيصعد ذلك إلى الدماغ وإلى جميع البدن بصحة البدن فلا يزال صحيحًا وإن زاد بعض الأخلاط فهو ضد الصحة ويحصل المرض ونشرح ذلك فيما يلي:

● زيادة خلط الصفراء:

إذا أكثر الإنسان من أكل الأغذية الصفراوية الحارة اليابسة كالعسل والثوم ولحم الكبش ونحو ذلك بخرت الطبيعة من الجوف إلى الدماغ بخرًا صفراويًا غير معتدل فيحصل منه الصداع وقلة النوم وشدة قبض العروق وحرارة الملمس فإن عدله الإنسان بضمد الدماغ والأصداغ وأكل البارد الرطب واجتناب الحار اليابس اعتدل سريعًا وإن لم يفعل ذلك زاد عليه المرض وخطرت أعراضه.

● زيادة خلط الدم:

إذا أكثر الإنسان من أكل الأدوية الدموية (أي الأطعمة الحارة الرطبة) مثل الطبايخ الدسمة والحلوى ونحو ذلك هاجت الطبيعة في البدن بكثرة الدم فيبخر بخارًا حارًا رطبًا إلى الدماغ فيصدعه، وعظم العروق وغليان الحرارة وانطباخ البدن وقطرة الحواس وعلاج ذلك وقطعه بضمد الأصداغ وشرب قليل الخل والرمان الحامض، وأكل القوابض الحامضية ولا يتساهل الإنسان في هذا الداء فله أضرار كبيرة.

● زيادة خلط البلغم:

إذا أكثر الإنسان من أكل الأغذية البلغمية كالألبان والفواكه وكل بارد رطب

بخرت الطبيعة من البدن إلى الدماغ بخـاراً باردًا رطبًا فتقع فترة في الجسم ورخوة في المفـاصل وثقل في الحواس فـيظهر مـرض البلغم والبـرد فإن عـالج ذلك بما يعالجـه كالعسل والزنجبيل والفلفل وكل حـار يابس لطيف تم الاعتدال والعلاج وإن لم يعالج ذلك وأهمل فيه الإنسان أدى إلى أمراض خطيرة أخرى بلغمية . .

● زيادة خلط السوداء:

إذا أكثر الإنـسان من أكل الأغذية السوداوية كـالعدس واللحم البقري والـباذنجان ونحو ذلك هاجت الطبيعة فيتبخر المرض السوداوي بفترة في البدن وشدة العطش وقلة النوم فعليه للعـلاج شرب العسل المنزوع الرغوة مع زنجبـيل وفلفل ومصطكى وشرب لبن البقر مع السكر، ويأكل كل حار رطب خفيف فإن ذلك نافع له بإذن الله تعالى.

● ثالثا: طبائع الأغذية:

الأغذية هي الطعام والأدام من الفواكة وغيرها مـا يتولد منه غذاء جيد يقوم عليه جسم الإنسان وسنذكر من ذلك ما كثر استـعماله مما يليق بهذا المختصر حتى لا يخلو كتابنا من فائدة فنقول على بركة الله تعالى:

١- حبوب الحنطة:

حارة رطبة ثقيلة ملـينة للطبيعة وسويقها مع الكسـر يلين الصدر ويزيد في جوهر الدماغ والبصر ويقوي المعدة والباءة [شهوة الجمـاع] ويقوي الأعضاء الضعيفة وخميرها معتدل للغذاء.

٢- الأرز:

حار يابس معتدل مـا بين خفيف لطيف إذا طبخ بلبن الحليب ولحم الدجاج وأكل بالعسل والسكر والسمن تولد منه غذاء جيد جداً وإذا طبخ باللبن الحامض المنزوع منه الزبد قبض إطلاق البطن.

٣- الذرة:

باردة يابسة معتدلة ملينة خـفيفة للمعدة سريعة الهضم جـيدة وسويقها مع السكر ينفع الأمراض ويطفئ الحرارة واللهب والوهيج الذي في الجـوف. وفطيرها أو خبزها إذا أكل مع حليب البقر والسكر يقوي الأعضاء ومغذي عام.

٤- الشعير:

بارد يابس قابـض نافع ثقيل سويقـه يقبض إطلاق البطن ويطفئ لـهيبـها ووهج

الجوف، وإذا أرضخ وطبخ، وعصر ماؤه وشرب مع السكر أطفأ الحرارة، وخبزه ثقيل نافع دفع ضرره أن يؤكل مع العسل أو السكر ولحم الدجاج.

٥- العدس:

بارد يابس ثقيل على المعدة كالدخن في البقل وسويقه يقبض إطلاق البطن ومرقه أخف من حبه للآدام.

٦- اللوبيا:

حبها بارد يابس ردىء ثقيل يهيج خلط السوداء ومرقها حار لين خفيف إذا شرب مع السمن والسكر يلين اليبوسة في الصدر والعروق والأعضاء.

٧- الباقلا:

بارد يابس ثقيل ردىء، دفع ضرره بأن يؤكل منزوع القشر مع السكر.

٨- الحمص:

حار رطب إذا أكل مع السكر فتت الحصاء وزاد في الباءة وولد غذاء جيدا يفيد البدن.

٩- الجوز:

حار رطب دسم إذا أكل بالسكر زاد في جـوهر العقل والبصر وقـوى الباءة وولد غذاء جيدا.

١٠- اللوز:

حار يابس دسم يغثي النفس إذا أكثر من أكله يرخي المعـدة ويضعفها، ويقلل من شهوة الطعام، دفع ضرره أن لا يؤكل منه إلا القليل مع السكر.

- الألبان:

- ومنها لبن البقر وهـو أجود الألبان لقوله ﷺ: «عليكم بألبان البقر فـإن لبنها شفاء وسمنها دواء ولحمها داء».

وحليب البقر إذا شرب من تحت الضـرع (طازج) مع السكر خصب البدن وصفى اللون وزاد في الباءة، ولين الطبيعة، وزاد في قوة الأعضاء الضعيفة، وإذا أصبح باردًا كان رطبًا ثقيلاً ودفع ضرره أن يغلى على النار حتى تذهب المائية عنه.

- **أما اللبن الحـامض:** المنعـقد بارد رطب يدفع الحـرارة ويسكن الوهيج الذي في الجوف يمسك إطلاق البطن من الدم الأحمر.

- اللبن الرايب: المنزوع الحامض بارد يابس رطب قابض يمسك إطلاق البطن.

- لبن الضأن: حار رطب خفيف ملين للطبيعة وسمنها كذلك ولحمها كذلك إلا أن لبن البقر أكبر دسومة، وأنفع لليبوسات.

- لبن الماعز: بارد خفيف إذا شرب طازجًا نفع المرضى، والأصحاء، وكان صحة لجميع الأبدان، وإذا جعل فيه حب الرشاد طرد الريح عن البطن، وشد المعدة، وفتق شهوة الطعام.

- لبن الإبل: حار يابس ثقيل قابض إذا وضع على النار خف من الثقل وأمسك إطلاق البطن وسائر الألبان بعد ذلك رديئة.

العلاج
بألبان الإبل والبقر

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قَدِمَ ناسٌ من عُكَل وعرينة(١) فاجتووا المدينة(٢)، فأمر لهم رسول الله ﷺ بلقاح(٣)، وأمرهم أن يشربوا من أبوالها وألبانها، فانطلقوا. . .، فلما صَحُّوا قتلوا راعي النبي ﷺ . . . . الحديث(٤).

وكان هذا المرض هو الاستسقاء، والدليل على ذلك ما رواه مسلم في هذا الحديث أنهم قالوا: «إنا اجتوينا المدينة فَعَظُمَت بطوننا، وارتشهت (أي اضطربت) أعضاؤنا. . » وذكر الحديث.

وفي لبن الإبل وأبوالها تليين وإدرار وتلطيف، خاصة لأن أكثر رعيها الشيح والقيصوم والبابونج والأقحوان والإذخر، وغير ذلك من الأعشاب النافعة للاستسقاء.

الاستسقاء: تَجَمُّع غير طبيعي للسوائل في التجويف البروتيني من البطن، وله أسباب عديدة، منها: تليف الكبد، أو انغلاق الوريد الكبدي والأورام والسل.

---

(١) من قبائل العرب المعروفة.

(٢) أصابهم داء في بطونهم، وهو مرض الاستسقاء.

(٣) اللقاح: النوق التي بها لبن.

(٤) البخاري (٥٦٨٦)، ومسلم (١٦٧١)، وأبو داود (٤٣٦٤)، والترمذي (٢٠٤٢)، والنسائي (١/١٥٨-١٦٠) وابن ماجه (٢٥٧٨)، وأحمد (٣/١٠٧، ١٦١، ١٧٧، ١٩٨، ٢٠٥، ٢٨٧، ٢٩٠)، وغيرهم.

ومن أعراضه: امتلاء البطن وتكورها نتيجة للسوائل، وتضغط هذه السوائل على الأحشاء فتظهر أعراض عسر الهضم، كما تضغط على الصدر من أسفل الحجاب الحاجز فتظهر أعراض ضيق التنفس.

وعلاج الاستسقاء: الإقلال من تناول السوائل وملح الطعام وإعطاء مُدِرَّات البول.

وقد وُجد أن زيادة البروتين تساعد على إدرار البول، كما تبين أن حليب الإبل غني بالبروتين، فيعمل كعمل مدرات البول، ويخفف آثار الاستسقاء.

وفي كتاب «تسهيل المنافع في الطب والحكمة» للشيخ إبراهيم بن عبدالرحمن بن أبي بكر الأزرق قال: وأما علاج الاستسقاء فهو شرب لبن الإبل مع بولها من تحت الضرع، ويستعمله كل يوم ويترك ما سواه، فإنه نافع جيد مُجرَّب.

قال: ولبن الإبل قوي التأثير، عظيم النفع في علة الاستسقاء...، وقال: وقد جاءني شخص ومعه هذه العلة قد عَظُمت واشتد عليه حتى كاد يهلك من عِظَم الورم والضعف وقلة إدخال الطعام، فأمرته أن يشرب لبن الإبل مع أبوالها، فعزم على ذلك، وتوجه إلى أهل الإبل، وأقام عندهم شهرًا يشرب ألبانها مع أبوالها، ثم قدم عليَّ بعد ذلك بمدة ورأيته بعد ذلك قد تَبَدَّل حاله عما كان عليه، وصار صحيحًا نحيفًا كما كان في صحة العافية، فعرفتُ صحة ذلك، ونَفْعَ ذلك اللبن.

وذكر لي أن أهل الإبل عندهم في ذلك خبر، قال إنهم يقدمون له بكرة[(١)] صغيرة السن لم يطرقها فحل، وذلك أنهم يستدعون البول بحيلة حتى تبول الناقة، ثم يحلبون له قدرًا معلومًا ثم يشربه.

قال: ثم وصفوا له في آخر المدة شجرًا يعرفونه، فشربه فأسهله إسهالاً مفرطًا على ألوان شتى، وكان ذلك تمام العافية[(٢)].

ولبن الإبل أكثر إسهالاً، ولا يتجبن في المعدة، وقد ينفع لأصحاب الذرب - أي الإسهال - الناتج عن ضعف الكبد، كما قال ﷺ: **«إن من أبوال الإبل وألبانها شفاء للذربة بطونهم»**[(٣)].

---

(١) ناقة صغيرة السن لم تلد إلا مرة واحدة.

(٢) تسهيل المنافع (ص ٦٦-٦٧) بتصرف.

(٣) أحمد (١/ ٢٩٣)، والطبراني في الكبير (١٢/ ٢٣٨)، جزء أشيب (رقم ٢٠) عن ابن عباس، وفيه ابن لهيعة، انظر مجمع الزوائد (٥/ ٨٨)، بغية الباحث عن زوائد مسند الحارث (٢/ ٥٩٦) رقم (٥٥٧).

قال الإسرائيلي[1]: لبن اللقاح أَرَقُّ الألبان، وأكثرها مائية وحِدَّةً، وأقلها غذاءً، فلذلك صار أقواها على تلطيف الفضول، وإطلاق البطن، وتفتيح السدد، ولذلك صار أَخَصَّ الألبان بتطرية الكبد، وتفتيح سددها، وتحليل صلابة الطعام إذا كان حديثًا، وهو ينفع من الاستسقاء خاصة إذا استعمل بحرارته التي يخرج بها من الضرع مع بول الفصيل[2]، وهو حار كما يخرج من الحيوان، فإن ذلك مما يزيد في ملوحته وتقطيعه الفضول وإطلاقه البطن[3].

واللبن إذا أُضيف إلى التمر كانا معًا بمثابة غذاء كامل، سريع الهضم، منشط للدم والجسم.

ويعتبر من أهم أنواع النظام الغذائي المعقول الجيد، وهو غذاء مفيد ناجح ضد الكثير من الأمراض البطنية والصدرية فضلاً عن أهميته القصوى في تغذية الأطفال حيث يهب الجسم الطاقة ويمنحه العناصر اللازمة.

ولعلك تدرك أهمية، وقيمة اللبن إذا كان ممزوجًا مع العسل[4] إذا قرأت وصف رسول الله ﷺ لماء حوضه يوم القيامة في حديثه الصحيح: **«إن حوضي.... أحلى من العسل واللبن»** [5].

واللبن له فوائد غذائية وطبية كثيرة، ومنها:

١- يمنع تخلخل العظام.

٢- يكافح العفن المعوي، ويمنع الإسهال.

٣- يلطف اضطرابات المعدة.

٤- يمنع القرحات الهضمية، ويخفض ضغط الدم المرتفع.

٥- يخفض كوليسترول الدم، ويساعد على منع سرطان القولون.

وجاء في حديث آخر عن النبي ﷺ: «عليكم بألبان البقر، فإنها ترم[6] من كل الشجر»[7].

---

(١) إسحاق بن سليمان الإسرائيلي، كان طبيبًا بليغًا مشهورًا حاذقًا، مات سنة ٣٢٠ هـ.

(٢) ولد الناقة إذا فصل عن رضاعة أمه.

(٣) الطب النبوي (ص ١٥٥-١٥٦).

(٤) سيأتي إن شاء الله بيان أهمية ذلك وفائدته عند الحديث عن عسل النحل.

(٥) رواه مسلم (٢٤٧) عن أبي هريرة.

(٦) تأكل.

(٧) الحاكم (٤/١٩٧)، وابن حبان (٦٠٤٣) عن ابن مسعود.

وفي حديث عنه ﷺ : «**ألبان البقر شفاء، وسمنها دواء**»[١] .

وفي هذه الأحاديث التنبيه على كثرة منافع هذه الألبان، لقوله ﷺ : «**عليكم**» المقتضية لتأكيد الحث. وهذا يدل على أن في هذه الألبان منافع شتى، لم يقتصر ﷺ على ذلك، بل ذكر السبب، والعلة، فقال: «**فإنها ترم من كل الشجر**». . ، لأن الألبان تختلف باختلاف مرعاها، وإذا اختلف صَحَّ القول بنفعها من كثير من الأدواء، فما أحسن هذا الحكم والتعليل، وأوجزه.

وكان ﷺ يشرب اللبن خالصًا تارة ومشوبًا بالماء تارة أخرى. . ، وفي شرب اللبن الحلو في البلاد الحارة - مشوبًا، وخالصًا - نفع عظيم في حفظ الصحة وترطيب البدن، ورَيٍّ الكبد، ولاسيما اللبن الذي ترعى دوابه الشيح والقيصوم وغيرها، حيث يحتوي اللبن على المواد الفعالة لهذه الأعشاب. . ، وهنا فإن لبنها:

غذاء مع الأغذية ، وشراب مع الأشربة ، ودواء مع الأدوية.

والأطباء يطلقون على اللبن عبارة: إكسير حماية العظام. والحقيقة أن اللبن هو إكسير الجسم كله. فهو ملين يرطب الأعضاء، ويلين المفاصل، ويهدئ الأعصاب، ويهدئ من نوبات التوتر العصبي، وهو غذاء جيد مُطلِق للبطن، ينقي الوجه، ويعمل على صفاء اللون، ونضرة البشرة، ذو قيمة غذائية عالية، وفوائد صحية عديدة.

وتشير النقوش على معابد القدماء إلى أن اللبن قد استخدمه الإنسان كغذاء منذ سبعة آلاف عام. وقد اكتشف العلماء المتخصصون في الكيمياء وعلم التغذية أنواعًا من الأحماض في اللبن تساعد على عدم تجلط الدم، أو الإصابة بالذبحة الصدرية. . ، وأعلن الدكتور بوركهارت أنه عندما عاش شهورًا بين الهنود الحمر في الولايات المتحدة لاحظ تمتع شيوخهم مثل شبابهم بقلب في غاية الصحة والقوة، وذلك نتيجة تناول لبن النعاج طازجًا.

- أما الجبن: بارد يابس قابض يمسك إطلاق البطن.

- الزبد: حار رطب ملين إذا جمع مع السكر ووضع عليه لبن البقر طازج زاد في

---

(١) الحاكم (٤/ ٤٠٤)، (٤/ ١٩٦) وصححه وأقره الذهبي. . . ، والديلمي (٣٨٧٤). . . ، انظر كشف الخفاء (٢/ ٩١-٩٢).

جوهر العقل والبصر ولين الطبيعة اليابسة ونافع للجرب وطارد للحرارة وقاطع لجميع العلل السوداوية.

- اللحوم:

- لحم الضأن: أجودها وأفضله لحم الكبش الحولي يلين العروق والمفاصل والأعضاء ويزيد في القوة وينبت اللحم.

- لحم الماعز: بارد رطب بالنسبة إلى لحم الضأن ثقيل رديء يهيج العلل السوداوية دفع ضرره أن يطبخ بالثوم الكثير والفلفل والزنجبيل والتوابل الحارة ويشرب مرقه مع العسل فإنه جيد.

- لحم الإبل: بارد يابس ثقيل رديء بالنسبة إلى لحم الضأن وباقي اللحوم مثل الظباء والأرانب ونحوها كلها باردة يابسة رديئة بالنسبة إلى لحوم الأنعام.

- لحم الطير: أخف من لحوم الأنعام وغيرها وأجودها لحم الدجاج (الفراريج): ولحم السمان حار رطب خفيف معتدل وباقيها بالنسبة إليها رديء.

- السمك:

بارد رطب وأجوده الطري إذا طبخ بالسمن والبصل والتوابل الحارة اعتدل وزاد في الباءة، والمالح أحر من الطري وأيبس منه.

- البيض:

- زلاله بارد رطب وصفاره حار رطب ولا يصلح منه للأكل إلا صفاره وأما زلاله فرديء، وإذا طبخت الصفرة بالسمن والسكر زاد في المني وجوهر العقل والبصر.

- الفاكهة والحلوى:

والمقصود بالحلوى أي حلوى يدخل في محتوياتها العسل الطبيعي والسكر فإنها تزيد في العقل وتزيد في الباءة وتلين الطبيعة وتقوي المفاصل والأعضاء، ولا تؤكل إلا على طعام، ولا تصلح الحلوى للصغار إلا في أوقات متفرقة وفترات متباعدة في الأسبوع مرة أو مرتين ولا أكثر من ثلاث مرات، أما الفاكهة فنذكر منها ما يلي:

- العنب:

أجوده ما كـان طعمه حلوًا ذو شحم وهو حار رطب دسـم يزيد في الباءة ويقوي الأعضاء، ويـنبت اللحم ويولد غذاء جيدا للبـدن. ومنه يصنع الزبيب الذي له نفس المنافع للجسم.

- البلح الرطب:

حار رطب خفـيف يقوي الأعضاء وينبت اللحم، ويشـد البدن، ويزيد في الباءة ويولد غذاء جيدا للجسم.

- التمر:

حار يابس خفيف يقطع الرطوبات البلغمـية ويقوي المعدة ويطرد الدود ويقتله في البطن ودفع ضرره من النفخ يؤكل مع القثاء.

- الموز:

في الصيف حار رطب خفيف يلين الصدر والطبيعة ويولد غذاء جيدا للبدن، وفي الشتاء بارد رطب ثقيل دفع ضرره أن يؤكل بالعسل، فيعتدل ويفعل كفعله في الصيف وهو يؤكل قبل الطعام أو معه لا بعده.

- الرمان الحلو:

حار رطب يلين الصدر ويصلحه ويطيـب النفس وهو صالح لجميع الأبدان لذلك من الأفضل أن تؤكل كلها حتى نصادف تلك الحبة لتكون شفاء من الداء.

- الرمان الحامض:

بارد يابس قـابض خفـيف إذا اعتـصر مـاؤه وشرب مع العـسل على الريق قطع الحمى، وإذا هرست الرمانة الحـامضة في مهراس بقشـرها ولبنها وأكلت دبغت المعدة المسترخية وقوتها وفتقت شهوة الطعام، ونفعت من وجع السرة وإذا حرق قشرة الرمان اليابس، وسحقت وذرت على القروح التي طالت عالجها.

- الخوخ:

- بارد رطب ثقيل على المعدة يزيد في البلغم لا يكاد يهضم.

- القثاء:

بارد رطب ثقيل على المعدة لا يكاد يهضم دفع ضرره أن يؤكل مع التمر كما سبق ذكره.

- السفرجل:

بارد يابس قابض خفيف يطيب النفس ويصلح القلب ويمسك إطلاق البطن.

- البطيخ:

بارد رطب بطيء الهضم يفسد ما دخل عليه من الأطعمة ويطفو على رأس الطعام ولا يكاد يهضم ولكنه يطفئ الحرارة التي في البطن والجوف إذا أكل مع السكر.

- الفجل:

بارد رطب ثقيل يهضم وهو رديء ثقيل على المعدة، وباقي الفواكة والبقول كلها رطبة بالنسبة إلى التي ذكرناها إلا أن بعضها أخف من بعض وإذا أكل أحد جميع الفواكة والبقول فلا يشرب الماء وإلا كان سببًا في العلل والأمراض الرديئة ويبطل نفعها...

• الأطعمة المستخدمة في الأدوية:

وهي يؤخذ منها الأدوية التي يعالج بها المريض وسنذكر منها ما يليق بهذا المختصر، وما كثر نفعه واستعماله وكان موجودًا مجربًا سهلاً إن شاء الله تعالى.....

- العسل:

والعسل هو سيد الأدوية قال فيه الله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ وقال ﷺ: «**عليكم بالشفائين العسل والقرآن**» وقال أيضًا عليه الصلاة والسلام: «**عليكم بالسنا والسنوت فهما شفاء من كل داء إلا السام**» والسام هو الموت، والمقصود بالسنوت هو العسل وهو حار يابس يقطع البلغم ويذهب الرطوبات الرديئة من الجسم وينقي الجروح الفاسدة ويطهرها، وإذا نزعت رغوته صار حارًّا رطبًا يقطع العلل السوادوية ويعالجها، وإذا جمع مع الملح وعرك بهما تحت اللسان خاصة للصبي الذي لا يتكلم تكلم سريعًا وزادت فصاحته..

- السمن:

وذكرناه سابقًا في طبائع الأغذية وجاء عنه في الحديث: «**عليكم بألبان البقر فإن لبنها شفاء وسمنها دواء**» وقال الإمام علي رضي الله عنه لن يداوى للعرب بشيء كالسمن، وهو حار رطب ثقيل على المعدة فإذا انهضم كان أبلغ شيء وأنفعه لدفع العلل السوداوية، وإذا دخل في المراهم أذهب اللحم الفاسد، وأنبت اللحم الصالح.

- **الثوم:**

قال فيه بقراط الحكيم: الثوم شفاء للناس من السموم، وهو حار يابس إذا أكل مع العسل على الريق قطع البلغم والرطوبات الفاسدة من الجوف وقوى المعدة، وقتل الدود المتولد من العفونات وأذهب البواسير وطيب النكهة وحلل الريح المنعقدة، وإذا سحق مع ملح الطعام وضمد به البواسير الرطبة حللها وقطعها، وإذا ضمد به نهش الأفعى والحية وعضة الكلب سكن الوجع وقضى على سمه.

- **الحبة السوداء:**

قال النبي ﷺ: «**عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام ولو كان شيء يذهب السام عن ابن آدم لأذهبته الحبة السوداء**». والسام هو الموت.

وكان النبي ﷺ يلعق الحبة السوداء بالعسل على الريق وهي حارة يابسة، وقيل حارة رطبة حفيفة إذا لعقت بعسل منزوع الرغوة على الريق قطعت البلغم وكانت علاجا للرطوبات، والبرد الفاسد، وأذهبت الريح المنعقدة في الجوف، ونافعة لأوجاع الظهر وآلام المفاصل، كما أنها تلين اليبوسات المزمنة وطردت الداء المتولد في الجسم ومنعته من أن يتولد داخل الجسم.

- **الصبر:**

الصبر معتدل الرطوبة وهو ينقي الجروح والقروح من الفساد، ويطرد الريح من الجوف، وإذا أكل منه درهم كل يوم قطع كل علة في الجوف وقطع الدود المتولد من العفونات في البطن ويقطع جميع الرطوبات الفاسدة فله فوائد كثيرة.

أما الثفاء (حب الرشاد): حار يابس، وقيل: حار رطب خفيف يطرد الريح ويقطع البلغم، وإذا سف على الريق قطع إطلاق البطن وقوى المعدة وفتق شهوة الطعام ويلين الطبيعة إذا سحق نيئًا وسف ولعق بعسل منزوع الرغوة. وإذا أخذ مع حب القرع والشربة من ذلك ثلاثة دراهم أخرج الدود من البطن.

- **الفلفل:**

هو حار يابس خفيف يقطع البلغم وطارد للريح والرطوبات الفاسدة ويفتح السدد اللزجة ويدخل في أدوية كثيرة فيقوي نفعها.

- الزنجبيل:

هو حار يابس خفيف نافع للأورام وطارد للريح المنعقدة التي في الجوف ومع العسل يقطع البلغم ونافع للسعال، ويلين الصدر وينقي القصبة الهوائية والرئة وزاد في الباءة.

- الخل:

هو بارد يابس قابض يقطع نزيف الدم من الجروح إذا قطر فيها، ويقطع الرعاف في لحظته، ويقطع الدم الهائج في البدن إذا أكل وشرب به ، وإذا شرب مع الرايب المنزوع الرغوة أمسك إطلاق البطن خاصة إذا طبخا وشربا حارين، وإذا وضع على الصدغين مع الأنيسون سكن صداع ووجع الرأس، وإذا وضع مع مرهم نقى الجروح والقروح الفاسدة، وإذا جعل أدامًا لطعام كان أمانا من كل علة ووقاية من كل مرض.

- المرتك:

المرتك بارد يابس قابض يسكن أوجاع الجروح ويقطع الرطوبات الفاسدة عنها خاصة إذا جعل مع السمن والصبر فإنه ينبت اللحم الصالح، ويذهب اللحم الفاسد ويصلح صحة البدن.

- الحلبة:

الحلبة رطبة إذا طبخت بالسمن وشربت لينت العروق والمفاصل اليابسة وأطلقت عسر البول وفتت الحصاة وتولد منها غذاء جيدا يصلح به البدن.

وصفة طبخ الحلبة- تطبخ أولاً وحدها على النار أربع مرات كل مرة تصفى الماء ويضاف إليها ماء جديد ثم تسحق بعد ذلك سحقًا ناعمًا وتضرب بالسمن ضربًا جيدًا على نار لينة ويطرح فيها طحين حب الرشاد والسكر وتحرك ثم تنزل من على النار وتستعمل دافئة.

- المصطكي:

حار يابس قابض ويقوي المعدة الضعيفة ويجلب شهوة الطعام، ويقطع البلغم ويطيب النكهة، ويطهر الأمعاء من الرطوبات الفاسدة.

- القرنفل:

القرنفل حار يابس خفيف لطيف طارد للأرياح مقوي عام للمعدة جالب لشهوة الطعام، وينفع مع الغليان للبلغم ويطيب الفم بنكهته الجميلة.

- الكندر:

والكندر هو لبان الذكر المعروف وأجوده الحصا السالم من القشور وهو حار يابس يقطع البلغم وينفع من السعال ويقوي القلب ومطهر للفم.

- ملح الطعام:

هو حار يابس لطيف خفيف إذا دخل السفوفات الحارة القابضة، يقوي المعدة دافع للرطوبات الفاسدة من الجسم وإذا طبخ في الماء حتى ينحل وشرب أسهل الصفراء والبلغم والسوداء.

- الأهليلج:

الأهليلج الأصفى بارد يابس معتدل ملين يسهل الصفراء إسهالاً محكمًا والشربة منه خمسة دراهم للقوى وللضعيف ثلاثة دراهم بعد نزع النوى يدق ويسف مع السكر ويعجن بعسل ويلعق على الريق فإنه نافع وهو من المسهلات الجيدة المجربة.

- والأهليلج الكابلي:

بارد يابس، وقيل حار يابس معتدل ملين وهو أجود من الأصفر يسهل البلغم إسهالاً محكمًا والشربة منه خمسة دراهم للقوي وثلاثة للضعيف يدق ويسف على الريق فإنه مفيد مجرب...

* * *

باب: كيفية الحفاظ على البدن

• كيفية الحفاظ على صحة البدن:

ويعتبر هذا الباب من أهم الأبواب في الطب ولابد من كل طالب لهذا العلم أن يهتم به؛ لأن الوقاية خير من العلاج والاحتماء في حال الصحة خير من شرب الدواء في وقت المرض والوقاية هنا عن طريق.

أولاً: حفظ الصحة الموجودة أو التي عليها الإنسان في وقته.

الثاني: محاولة رد الصحة المفقودة في حالة المرض أو في حالة فقدان شيء من الصحة.

• حفظ الصحة الموجودة:

اعلم أخي الكريم أن الأصل في حفظ الصحة في البدن لابد له من ملاقاة أمور ضرورية أهمها عشرة أمور أو أشياء ينبغي تدبيرها، وتعاهدها لحفظ صحة البدن، حيث يستعمل القدر الأصلح و الأنفع من كل واحد منها وهي الأكل، والشرب، والحركة، والسكون، والنوم، واليقظة، والجماع، والأهوية، والعوارض النفسانية، ثم تدبير أعضاء البدن الصحيح. وفيما يلي شرح لكل منها:

- الأول: تدبير الأكل:

لابد أن يعلم الجميع أن القدر الصالح من الأكل دون الشبع وأن لا يملأ الإنسان بطنه البتة قال النبي ﷺ سيد الأولين والآخرين وسيد الحكماء والعلماء: **«ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان ولابد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»**.

وهناك من الناس من اعتاد الشبع والطعام الغليظ الرديء فالعلل فيه كامنة وإن كان صحيحًا فالأصلح أن يرجع إلى ما يصلح له من الأكل حتى يعتدل حاله والأصلح لآكل الطعام الخفيف أن يعتدل في أكل الأرز والخبز والدجاج وشرب حليب البقر الطازج ونحو ذلك وأما أهل الكد والعمل الشاق مثل الصناع لا يضرهم الطعام الثقيل مع مجهودهم.

- أوقات الأكل:

قال الحكماء: الأصلح في كل يومين وليلتين ثلاث أكلات وقت البرد وقال آخرون: في كل يوم وليلة أكلة وهي عند إفطار الصائم أو في وقت غروب الشمس، ولا بأس بما تعوده الناس من الغذاء والعشاء بكرة وعشية مع القدر اليسير من المطاعم، ويمضغ الأكل جيدًا حتى يسهل على المعدة هضمه، ويأكل جالسًا ويبدأ ببسم الله وينتهي بالحمد لله هذا هو الحال الأصلح والسنة، وينبغي له أن يجتنب أشياء مضرة

والحذر كل الحذر ثم الحــذر كل الحذر من أكل طعام نيئ مهـما كان، ولا يأكل إلا إذا انهضم الطعام الذي أكله في الوجبة السابقة قال الشاعر:

ثـــلاث هـــن مهلــكــة الأنـــام وداعيــة الصحـيــح إلــى السـقــام

دوام مـــــــدامــــــــة ودوام وطء وإدخـــال الطعـــام علـــى الطعــام

وقال الأحنف بـن قيس: اخـتار الحكمـاء من كلام الحكمـة أربعة آلاف كلمـة ثم اختاروا منها أربعمائة كلمة ثم اختاروا منها أربعين كلمة ثم اختاروا منها أربع كلمات:

- **الأولى:** لا تثق بالنساء.
- **الثانية:** لا تحمل معدتك ما لا تطيق.
- **الثالثة:** لا يغرنك المال وإن كثر.
- **الرابعة:** يكفيك من العلم ما تنتفع به.
- **واجـتـمع عند الملك كـسـرى أربعـة من الحكمـاء:** (عراقي- ورومي- وهندي - وسوداني) فقال لهم الملك: ليصف لي كل واحد منكم الدواء الذي لا داء معه.

فقال العراقي: الدواء الذي لا داء معه أن تشرب على الريق كل يوم ثلاث جرعات من الماء الساخن، وقال الرومي: الدواء الذي لا داء معه أن تأكل كل يوم ثلاث حبات من أهليلج أسود، وقال الهندي: أن تسف كل يوم قليلاً من حب الرشاد.

والسوداني ساكت لم يتكلم وكان أحذقـهم، فقال له الملك: لم لا تتكلم؟ فقال: يا مولاي: الماء السـاخن يذيب الكلى ويرخي المعدة، وحب الـرشاد يهيج الصـفراء، والأهليلج يهيج السـوداء، فقال له الملك: فـما الذي تقوله أنت، فقـال: يا مولاي: الدواء الذي لا داء معـه أن لا تأكل إلا بعد جوع وإذا أكلت فارفع يديك قـبل الشبع فإنك لا تشكو علة إلا علة الموت، فقال الجميع: صدق.

وينبغي أن لا يجمع الإنسان بين طعامين متفقين على طبيعة واحدة قوية فلا يجمع مثلاً بين حارين كاللحم والبيض ولا بين باردين كالسمك واللبن وقس على ذلك.

- اتفق العلماء والحكماء على أن الأمراض كلها متولدة من ستة أشياء أو أسباب وهي:
- الأولى: كثرة الجماع.
- الثانية: شرب الماء في جوف الليل.
- الثالثة: قلة النوم في الليل.
- الرابعة: كثرة النوم في النهار.
- الخامسة: الأكل على الشبع.

- السادسة: حبس البول.

- الثاني: تدبير الشرب:

وهو أن لا يشرب الإنسان إلا دون الروي وأن يشرب ماء عذبًا باردًا ويتنفس خارج الإناء لا في الماء والشرب على ثلاث مرات ويسمي الله في أول كل مرة ويحمده آخرها، ويشرب في إناء نظيف طاهر فهذا هو الشراب أو الشرب الصحيح السليم.

- الثالث: تدبير الحركة:

لابد أن الإنسان يبقى في معدته من الطعام فضلة رديئة فإذا لم يتحرك في وقت مخصوص اجتمع من ذلك ضرر عظيم فينبغي أن يتحرك حركة خفيفة معتدلة، يسخن بها جسمه وتنهضم تلك الفضلة والأصلح من الحركة أن تكون في وقت خلو المعدة من الطعام وهي القيام بالرياضة مثل المشي الخفيف.

الرابع: تدبير السكون:

الإنسان في حال سكونه لا يخلو إما أن يكون قائمًا أو قاعدًا أو مضطجعا أو غير ذلك، فلا ينبغي أن يستديم بعض هذه الحالات إلى أن يحصل الملل والسآمة فإن ذلك مضر بالروح والبدن مضرة عظيمة، ولكن الأصلح في كل حالة منها ما دام النشاط باقيا فمتى بدأ التعب استراح إلى الحالة الثانية.

- الخامس تدبير النوم:

النوم هو هدوء الحواس عن الحركة وسكون النفس الحساسة، وانقباضها مع الحرارة الغريزية من الرأس إلى الجوف ببخارات معتدلة تصعد من البطن والجوف إلى الرأس تنوب عنها بحركة حيوانية روحانية غير حساسة وقد يستعين بكلام طيب هادئ معتدل عن السكون بالنوم فهذا سبب النوم الطبيعي وله فائدتان الأولى: استراحة أجهزة الجسم وأعضائه وخاصة أعضاء الجسم مما تلاقيه من تعب أثناء اليقظة حيث الحركة والنشاط.

والثانية: أن الحرارة الغريزية تدخل إلى داخل الجوف وقت النوم فيكون بها مساعدة المعدة على الهضم فيستيقظ الإنسان وربما قد هضم طعامه كله.

- أما القدر الأصلح من النوم من ست أو ثمان ساعات في الليل وفي النهار ساعة القيلولة كافية، وللنوم كيفية:- وهو أن يضطجع الإنسان على الجنب الأيمن ساعة ثم يتحول على الأيسر طويلاً، ولا ينام إلا إن ذكر اسم الله تعالى ولا يستيقظ إلا على ذلك.

- السادس: تدبير اليقظة:

على الإنسان أن يتدبر وقته ونهاره فيما يعمل فيه ولا يضيع زمانه هباء قال

الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه: إني أكـره أن أرى أحدكم سبهللا أي لا في عمل ديني ولا في عمل دنيوي، وقال الشاطبي -رحمه الله- فيا ضيعة الأعمار تمضي سبهللا، قـال الكسائي -رحمه الله- السبهلل هو الذي لا شيء مـعه، وذلك الإنسان النائم طويلاً يمضي عليه وقت ذلك النوم الطويل بلا فائدة.

- السابع: تدبير الجماع:

اعلم أن الجمـاع لا يصلح إلا عند هيـجان الشهـوة مع استـعداد المني فيـنبغي أن يخرجه في الحال كما يخرج الفضلات الرديئة، فإن في حبسه عن ذلك ضررًا عظيمًا، وليس للجـماع وقت مـعلوم مقـدر إلا هذا الحال، ولو كـان في الشـهر مـرة واحدة خصوصًا لصاحب المزاج الصفراوي والسوداوي فإن الجماع يضر بهما ضررا عظيمًا لقلة الرطوبات فأما الدمـوي والبلغمي إن كان فيهمـا قدرة على كثرة الجماع لا يضـر بهما حيث الأصلح لهـما في الأسبوع مرتين أو ثـلاثا متفرقات، ولا يجـمع مرتين في يوم وليلة ففـيه ضرر عظيم مع كثـرة التعب؛ لأن المني من خالص الغـذاء، الذي هو مادة الروح، فإذا اعتاد الإنسان الجماع كثيرًا تخلص من المني أولاً، ثم يأخذ من الدم الغذاء ثم من الرطوبة الأصلية فيكون سببًا للهلاك والضعف والمكثر من الجماع لا يخفى هرمه سريعًا وضـعف قوته وظهور الشيب فيـه، وللجماع كيفيـة وهي أن تستلقي المرأة على ظهرها ويعلوهـا الرجل من أعلاها، ولا خيـر فيمـا عدا ذلك من الهيـئات ولابد من طيب النفس والرضا والمحبة والقبول التام للطرفين وهذا هو الأصلح في تدبير الجماع.

- الثامن: تدبير الأهوية:

إن الجسم لا يخلو من ملاقاة الهواء؛ لأن الروح والسـمع والبصر لا عمل لها إلا باتصالها بالهواء خصوصًا الروح لا قيـام لها بالبدن إلا باستنشاق الهواء الذي قدر الله تعالى حيـاتها فيه، وهو مادتهـا وغذاؤها كما أن الطعـام غذاء الجسم، والأصلح من الهواء الشرقي وهو الصبا المعتدل اللذيذ المستنشق خصوصًا مع الروائح الطيبة.

- التاسع: تدبير العوارض النفسانية:

اعلم أخي المعالج والطالب أن آفة القلب الهم والغم وراحته الفرح والسرور، فأما الهم فهو ظهور الحرارة الغريزية في ظاهر البدن عند الاهتمام بالأمور المهمة.

فإن لم يحصـل المرام المقصود حصل الغم وهو دخـول الحرارة إلى داخل الجوف وظهور طبيعة الموت وربما مات بعض الناس عند ذلك، وإذا كثر الغم نحل الجسم قال

الإمام علي رضي الله عنه: أقوى خلق ربي طرًا ابن آدم وأقوى منه السكر الذي يزيل العقل وأقوى من السكر النوم، وأقوى من النوم الغم والهم فالهم والغم دواؤهما ما روي عن رسول الله ﷺ: **«ما من عبد أصابه هم أو غم فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور بصري وشفاء صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي إلا أذهب الله تعالى عنه همه وغمه وأبدله مكانهما فرحًا وسرورًا»**.

وينبغي على الإنسان أن لا يفرط في أي حالة من حالات الشعور النفساني من فرح أو حزن أو غضب فيعتدل بقدر الإمكان في حالات شعوره خاصة في الهم والحزن والغم والغضب وليتبع العلاج النبوي لهذه الحالات مع الذكر الدائم لله تعالى والدعاء له بالصلاح لحاله.

- العاشر: تدبير أعضاء البدن السليم:

من المعروف أن البدن لا يبقى على حال واحدة، ولكن تعرض له أشياء ضرورية فينبغي تدبيرها ومعاهدتها منها تدبير جملة الجسم بالاغتسال والاهتمام بنظافته دائمًا ولو في الأسبوع مرة أو مرتين، ويدهن الرأس وجميع الجسم في الليل بالزيت الطيب (زيت زيتون مثلاً) والسليط ثم يصبح فيغسل الرأس بالماء وورق السدر والبدن كذلك ويمشط رأسه ويتطيب فبذلك يذهب عنه الغم والهم فضلاً عن نظافة جسمه التي تجعله متدفق الدماء ثم يكتحل إذا أمكن وهذا أفضل قال النبي ﷺ: **«تكحلوا بالإثمد فإنه يجلو البصر وينبت الشعر»** وكان ﷺ يحب الكحل الممسك وتكون المكحلة من زجاج والميل من شميدار....

- أخي المعالج الكريم بعد أن عرضنا لك نبذة عن الحياة العامة للإنسان وعن أحوال بدنه ومقومات الصحة ومعرفة طبائعه الأربعة وعناصره الأربعة وما يلزم لكل طبيعة، الآن نعرض طرق مجربة لعلاج بعض الأمراض التي قام بعلاجها بعض الحكماء وما زال حتى الآن هذه الطرق التي تستخدم عن طريق الأعشاب والحبوب الطبيعية تظهر نتائج عظيمة في عالم الطب البديل والله ولي التوفيق وهو الشافي المعافي.

* * *

الباب الثالث

علاج الأمراض بالأعشاب

- علاج النحافة.
- علاج الصداع بأنواعه.
- علاج القراع.
- علاج قمل الرأس.
- الشعر مشكلاته وعلاجه.
- شامبو الأعشاب.
- علاج سقوط الشعر.
- حب الشباب أنواعه وعلاجه.
- علاج أمراض الأذن وأوجاعها.
- علاج ثقل السمع.
- علاج أمراض العين وضعف البصر.
- أكحال للعين.
- علاج أمراض الأنف الرعاف والزكام.
- علاج أمراض الفم والأسنان.
- تشقق الشفاه.
- قروح الفم وأورامه وجروحه.
- علاج وجع الأسنان وتآكلها.

- علاج أورام الحلق وبحة الصوت.
- علاج الكلف والنمش والحزاز.
- علاج البهاق والبرص.
- الروماتيزم آلامه وعلاجه.
- عرق النسا.
- آلام الظهر والمفاصل وعلاجها.
- وصفات لعلاج الكسور.
- علاج خشونة اليد والقدم.
- علاج الصدر وخفقان القلب.
- علاج البرد والسعال.
- علاج الدمامل والقروح والحروق.
- علاج الدمامل والخراريج.
- علاج الجرب والحكة.
- علاج أمراض البطن.

أوجاع البطن نفخ البطن

- الإمساك وعلاجه.
- علاج ديدان البطن.
- علاج الكبد والطحال.
- علاج الكلى وحصواتها والتهاباتها.

- حصر البول ورمله.
- سلس البول
- علاج الخصيتين.
- علاج لخروج الشرج.
- علاج للبواسير.
- لأمراض النساء ومشاكلهن.

العقم   وجع الرحم   تأخر الحيض   النزيف

- علاج الباءة الضعيفة وتقوية الرجل.

علاج نحيف الجسم

وهو يتمثل في إحدى الطرق الآتية:

- **الأولى**: وهي سمنة تخصب البدن وتصفى اللون وتزيد في الباءة ويتولد منها غذاء جيد للبدن وهي: يؤخذ على بركة الله تعالى مقدار من الحلبة وتغلى على النار أربع مرات أو خمس مرات كل مرة بماء جديد، ثم تسحقها ناعمة ويضاف إليها مثل مقدارها من دقيق الحنطة الناعم ويطبخ ذلك بلبن البقر الطازج حتى يصير حساءً ناضجًا، ثم يوضع عليه عسل وسكر وسمن قدر الكفاية ويحرك على النار قليلاً ثم ينزل ويستعمل طعامًا في أي وقت من اليوم فإنه جيد ونافع جدًا بإذن الله تعالى.

- **الثانية**: وهي تخصب البدن وتربى اللحم تأخذ أربعة أوراق من عروق الدرياس واطبخهم مع مقدار من الشعير حتى يطيب ثم صفِّ الماء، وانشر الشعير حتى ييبس واطحنه ويفطر عليه أربعة أيام أو سبعة أيام.

- **الثالثة**: يؤخذ الحرمل والقمح ويطبخ طبخًا جيدًا ناعمًا وتعلفه لدجاجة حتى تسمن ثم يأكل تلك الدجاجة نحيل الجسم ويكرر ذلك فإنه نافع جدًا لحالته. . . .

* * *

علاج الصداع بأنواعه

إذا كان الصداع في نصف الرأس الأيمن فإنه من الصفراء وإن كان في النصف الأيسر فهو من السوداء وإن كان في جميع الرأس فهو من الدم وصداع الرأس هو ضربان فيها أو في إحدى النصفين ويسمى الشقيقة أصله زيادة خلط من الأخلاط الأربعة وجميع الصداع والشقيقة ينفع فيه الليمون والزعفران مسحوقًا بخل وماء ورد يطلى به الصدغين والجبهة ويرقد المريض قليلاً فإنه يبرأ من صداعه على الفور بإذن الله تعالى.

• علاج لصداع الرأس:

إذا كان صداعه من البرد فيدهن بالأدهان الحارة ، وإن كان صداعه من الحر فيدهن بالأدهان الباردة وقال الحكيم: إذا كان بالإنسان صداع في رأسه فعل له إسهال، فإن كان من الدم خرج له الدم، فإن كان الوجع من الشقيقة أو حول الرأس يدهن بدنوس وهو السردوك بعد حلق شعر الرأس، وإن كان الصداع من شدة الحر يدهن بدهن الورد وماء الكافور أو بدهن القرع وإن كان الصداع من البرد يدهن بدهن الهرهار (الفريبون).

• أيضًا علاج للصداع:

تدق الحبة السوداء ناعمًا وتجعلها في الزيت وتعصرها في خرقة ثم خذ الزيت الخارج من الخرقة وقطر منه في منخر المريض فإنه نافع للصداع.

- وأما إذا كانت حرارة الشمس في رأسه يؤخذ من دهن الورد والخل والزعفران وماء الفجل يدهن بهم جميعًا من مقدمة الرأس إلى نهايته.

• علاج آخر لوجع الرأس:

تسقي صاحب الصداع من شراب الرمان وصفته: يؤخذ الرمان الحامض مقدار ويعصر ماؤه وتأخذ من هذا الماء أوقية ومن السكر نصف أوقية وتجعله على نار هينة حتى يثخن ويصير قوامه كالعسل فتدخره لوقت الحاجة فإنه نافع ومجرب على بركة الله تعالى.....

• علاج للصداع:

تأخذ الفيجل وتغليه في الزيت، وتتركه حتى تهدأ حرارته ويدهن به رأس المريض، وأيضًا تأخذ الحبة السوداء والقرفة والقرنفل والسنبل الهندي يخلط الجميع بالعسل ويعصب به الدماغ بالليل فإنه نافع مجرب..

• علاج آخر لوجع الرأس والصداع:

تأخذ عروق الحرمل تطبخ وتربط على الرأس، ويكون قد دهن رأسه بالزيت قبل ذلك ويعصد عصيدة الشعير بنخالة ويخلطه بالحرمل، ويربط على الرأس يبرأ بإذن الله تعالى.

وكذلك **أيضًا**: تأخذ شجرة مريم وتطبخ بسمن وتربط على وسط الرأس فإنه نافع لها.

وكذلك: تأخذ الشب الأبيض والملح والحناء تخلط الجميع ويحلق شعر الرأس ويدهن بهذا الخليط فهو نافع جيد.

وكذلك: تأخذ ورق الزيتون وعروقه وتطبخها بالماء ويمضمض بذلك الماء وهو دافئ فإنه يسكن وجع الرأس.

وكذلك: يدهن بدهن البنفسج فإنه نافع للصداع.

وكذلك: تأخذ النعناع ويسخن على النار ويوضع دافئًا على مكان الصداع فإنه يهدئه.

- **وأخيرًا ما يعالج الصداع**: يؤخذ ماء الورد وخل نظيف أجزاء متساوية ويجعل في خرقة كتان نظيفة ويوضع مكان الصداع أو على الصدغين فإنه يبرأ بإذن الله تعالى، والله هو الشافي المعافي....

* * *

علاج القراع

• علاج القراع:

تأخذ على بركة الله تعالى الآس وزريعة الصنوبر وورقة الدفلة وتعجنهم ببول البقرة، وتلقيه على الرأس عشرة أيام ثم تغسله ببول البقرة ويكرر ذلك ثانية فإنه يبرأ.

• علاج آخر للأقرع:

تأخذ الريحان وزريعة الصنوبر والحناء وبول الفرس وبول البقرة وورق الدفلة (البوص الأخضر). ثم تدهن الرأس بالعسل وتبقيه عليه ليلة ثم تغسله بماء دافئ بعد غليانه وهدوئه من الحرارة وبعد هذا الغسيل تأخذ بول الفرس مع بول البقر مع ورق الدفلة وتغليهم على النار ثم تكمد به الرأس ليلة ثم تغسله بالماء ثم تأخذ الريحان وزريعة الصنوبر والحناء تعجنهم في بول البقرة وتبقيه على الرأس عشرة أيام وبعدها تغسل الرأس ببول الفرس وبول البقرة معًا، ويعاود العلاج ثانية يجد ما يريد.

• علاج القراع:

تأخذ مقدارًا من الحلبة النيئة وتدقها ناعمة، وتعجنها بالقطران ويطلى بها المصاب

سبعة أيام كل يوم مرة فإنه ينبت الشعر وقد جُرب وصح.

وكذلك: تأخذ عروق القصب وعروق الزيتون وعروق الرتم واطبخهم واعصرهم واعجنهم بالحناء مع السمن البقري، ويطلى به الرأس، ويكرر ذلك حتى يبرأ بإذن الله تعالى.

• علاج لقروح الرأس:

- تغسل الرأس بماء الحلبة فإنه نافع لقروح الرأس ويقطعها.

- كذلك تأخذ أوقية من الحناء ومن الزاج مثقال يعجن بماء البصل مع الخل ويعمل على الرأس ومع الصغار يعجن بدهن الورد.

- وكذلك إذا طلى الرأس بمرارة البقر زال قروحه.

* * *

علاج قمل الرأس

- تأخذ ورق الدفلة وتيبسه وتهرسه حتى يصير طحينًا وتخلطه بالزيت ويدهن به الرأس أو المكان الذي به القمل فإنه نافع جدًا.

- علاج آخر لقمل الرأس:-

قال الحكماء: يغسل الموضع بماء البحر، أو بماء يجعل فيه ملح ويحلق الشعر إن أمكن ذلك ثم يأخذ عصارة الفجل ويضربه بزيت ويدهن به ويؤخذ عاقر قرح (الكطش) يسحق ويخلط مع مرارة ثور وزيت ويطلى به فإنه نافع بإذن الله تعالى.

- وكذلك: تأخذ علك الصنوبر وتجعله في الزيت حتى يمتزج ويدهن به باستمرار حتى يزول القمل.

- وكذلك: ينقع بذر القطن في زيت ويترك يومًا وليلة ثم يعصر اللوبان ويجعل فيه من الميعة اللينة الطيبة ويتركه يومًا وليلة ثم يستعمل.

- وكذلك: غسل الرأس بعصير الفيجل نافع جدًا للنظافة من أي آفة في الرأس والشعر. . .

* * *

الشعـر

• نبذة عن الشعر:

فالشعـر نوع من النسيج المتطور المتجدد يخرج مـن الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية. يختـلف ملمس الشعر بين جزء وآخـر من أجزاء الجسم، كمـا يختلف أيضًا فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة داكنة تسمى ميلانين من حيث كميته وتوزيعه وكذلك ما تحـتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مـقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شـعر سواء كان أسود أم أشقر أم أحـمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الميلانين المركب من الحديد.

تنبت كل شعرة فـي جيب رقيق غائر في الجلد يسمـى الجعيبة والجـزء من الشعر الذي يكون دفينًا تحت سطح الجلـد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فـهو القصـبة، وتتصل بجـعيبات الشـعر غدد جلدية تسـمى بالغدد الـزُهَمـيَة وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتـية هي الزهم أو الدسم تكسب الشعر لمعته المعـروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة.

مشاكل الشعر وعلاجها بالأعشاب

• لنعومة الشعر ومنع تساقطه:

١- الزيت الثلاثي:

– لإعطاء شعر الرأس مظهرًا ناعمًا ممتـازًا ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى كبر فتـرة ممكنة تستخدم مجموعة من الزيوت المـعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب

تحضيرها طازجة بنفسك حيث تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيدًا وتوضع داخل زجاجة عنبرية اللون.

طريقة الاستعمال :

تؤخذ عدة قطرات من الزيت الثلاثي وتوضع على الشعر ثم يدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عنف ولمدة عشر دقائق دلكًا متواصلاً على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مباشرة ثم يمشط الشعر بمشط متسع الأسنان وبهدوء ويغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مناسب حتى الصباح. ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط والماء الجاري، وإن ترك الشعر بدون غسل فلا ضرر من ذلك والتدليك لمدة عشرة دقائق يعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس وتمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع قشور فروة الرأس وإزالتها تمامًا. ويستمر الشخص يوميًا ولمدة شهر. أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يومًا بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

٢-الزعتر THYME :

نبات الزعتر عشب يحتوي على زيت طيار وهو المكون الرئيسي في هذا النبات.

طريقة الاستعمال:

يسحق نبات الزعتر سحقًا ناعمًا جدًا ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويغطى ويترك لينقع مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم بعد ذلك يصفى الماء من الثفل ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

٣- الفجل:

يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي أو حتى الفجل المستورد وهذه الوصفة جيدة جدًا لإنبات الشعر المتساقط، كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس.

الطريقة:

يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره ويمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع ويدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال لمدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

٤- فول الصويا SOYBEEN :

يعتبر من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (BIOTIN) وهو أحد المغذيات الهامة التي تشبه الفيتامينات. ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين.

الطريقة:

يؤخذ أربع ملاعق أكل وتؤكل يوميًا أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزًا في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ملجم يوميًا.

٥- الزنجبيل والسمسم SESAME GINGER :

الطريقة:

يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من عصيره واخلطها مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وامزجها جيدًا ثم دلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

٦- بذور البقدونس SEEDS BARSLEY :

تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر.

الطريقة:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتخلط بحوالي كوب من الماء ويترك لمدة ١٢ساعة ثم يدلك به فروة الرأس يوميًا عند النوم ولمدة أسبوع ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك أسبوعيًا.

٧- زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب:

الطريقة:

يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب ويدلك بهذا المزيج فروة الرأس وبمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر.

٨- الحناء مع الزيوت:

- زيت الورد + زيت الآس + زيت الحنظل + حنا + كثيراء + زيت خروع.

تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل.

الطريقة:

تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه حيث تسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكثيراء ثم تخلط بالزيوت المرافقة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين في الأسبوع وهذه الوصفة تمنع سقوط الشعر.

٩- القراص STINGING NETTLE :

يستخدم القراص بالنسبة للشعر كمقوي ويستخدم القراص على هيئة خل.

الطريقة:

يؤخذ حوالي خمس ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة ويستعمل منه ما يكفي لدلك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

١٠- الكزبرة + أوراق الرمان CORIANDER :

يوجد من الكزبرة نوعان؛ الكزبرة العادية المعروفة وكزبرة البئر.

الطريقة:

تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البئر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سويًا مسحوقة وتغلى مع لتر من الماء ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة حيث أن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمسًا ناعمًا ولونًا جذابًا.

١١- السنامكي SENNA :

من المعروف أن أوراق وثمار السنامكي من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم أوراق السنامكي ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر ويزيد من طوله ويسوده نوعًا ما.

الطريقة:

تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ملء كوب من الخل العادي ويوضع على النار ويترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل به الشعر ويدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

١٢- خيار + جزر + جرجير:

نظرًا لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتامين (أ) والذي يتواجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يوميًا ويجب أن يؤكل بقشره وأيضًا حبتين من الجزر دون أن يقشر، أما فيما يتعلق بالجرجير فيؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة لمدة شهر.

١٣- الحبة السوداء + عصير الجرجير + زيت زيتون:

الطريقة:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يوميًا مساءً مع غسلها يوميًا بماء دافئ وصابون.

١٤- للحواجب والأهداب:

ولنمو شعر الرأس والحاجبين والأهداب: الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع، من غير أن يصل الزيت إلى داخل العين.

١٥- دهن الآس:

دهن الآس ينبت الشعر، ويطيله. حتى كاد أطباء الأعشاب القدماء يجمعون على نفعه للشعر. يمكن توفره لدى العطارين الذين يعرفون طريقة تركيبة دهن الآس.

١٦- الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر:

ينصح خبراء التجميل باستخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع سواء كانت هذه الزيوت مختلطة و ممتزجة أو منفردة.

الطريقة:

تدليك فروة الشعر ثم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لمدة نصف ساعة ثم وضع قبعة الدش فوق المنشفة لإبقاء الدفئ داخل فروة الرأس ثم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب و بماء دافئ ثم شطف الشعر بالخل أو عصير الليمون للتخلص من قشور الشعر.

* * *

عمل شامبو الأعشاب

- **شامبو القراص:**

يستخدم شامبو القراص فى تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر.

الطريقة:

ذلك بتحضير ثلاثة ملاعق طعام من أعشاب القراص وغليها فى أقل من لتر ماء لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويستخدم كوب من صافي «مغلي» القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن «المستحلب» وملعقة من الجلسرين «نفس الجلسرين الذي يستخدم للبشرة» ومزجهما جميعًا فى قنينة، يرج قبل الاستخدام. . . ثبتت فاعليته فى علاج تقصف الشعر.

- **شامبو البقدونس:**

يستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغدد الدهنية.

الطريقة:

ذلك باستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغليها فى الماء لمدة ٥ دقائق والتصفية وترك النقيع حتى يبرد ثم نضيف ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن وملعقة الجلسرين إلى النقيع مع الرج جيدًا ويفيد هذا الشامبو فى جعل الشعر ناعمًا كالحرير.

- **شامبو زهرة البليسان:**

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافى لفروة الرأس.

الطريقة:

يتم تحضير الشامبو باستخدام نقيع خفيف من زهر البليسان فى كوب ماء مع إضافة زيت جوز الهند المصبن والجلسرين والرج جيدًا ويفيد هذا الشامبو فى زيادة لمعان الشعر.

- **شامبو عشبة الخطمي الوردي:**

يستخدم شامبو عشبة الخطمي الوردي اللزجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته.

الطريقة:

ذلك عن طريق غلي نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة والتصفية وترك النقيع حتى يبرد ثم إضافة زيت جوز الهند المصبن والجلسرين مع الرج.

- شامبو السفرجل:

كذلك يستخدم السفرجل كمغذي جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج.

الطريقة:

يتم إعداده بغلي قشور نصف سفرجلة فى كوب من الماء لمدة ربع ساعة والتصفية والتبريد ثم إضافة زيت جوز الهند المصبن والجلسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل والرج الشديد والاستخدام كشامبو.

قشرة الشعر

تعتبر هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبيًا باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تكسب المرء مظهرًا غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه، ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشًا شديدًا أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفارقه وقد تنتشر العلة، وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة محدثة احمرارًا بالجلد في هذه المواضع.

العلاج

١- أما المواد الطبيعية التي تخفف القشرة فهي خليط متجانس من ملء فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان زيت خروع وعشر نقاط من عصارة الصبر. تدهن فروة الرأس بهذا المزيج مرة كل مساء عند النوم ولمدة أسبوع.

٢- «الصبار نافع للقشره» استخدام عصارة الصبر للشعر أو ضد القشرة فالاستعمال صحيح ولكن بطريقة أخرى وهي أن يجهز خليطًا مكونًا من منتجات

زيت زيتون مع نصف فنجان من زيت الخروع مع ١٠ـ ٢٠قطرة من عصارة أوراق الصبر (تقطف الورقة ثم تقسم إلى جزءين حيث يخرج منها سائل لزج يؤخذ القطرات من هذا السائل) يمزج الجميع ثم يدهن به فروة الرأس مرة أو مرتين في الاسبوع ولا توجد له أضرار جانبية حتى لو شممت رائحته في البول.

٣- السفرجل، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطى لمدة ٢٤ساعة. يؤخذ الماء بعد تصفيته ويفرك به فروة الرأس لمدة نصف ساعة يوميًا عند الذهاب إلى النوم وتكرر العملية كل ٢٤ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجًا يوميًا أولاً بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال لمدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك لمدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

٤- عرقسوس **LICORICE** : والعرقسوس يحتوي مادة الجليسريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس حيث أن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق عرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

الثعلبة

يعتبر أحد الأمراض المناعية وهو مرض شائع ومعروف يصيب الكبار والأطفال، يصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات أحجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق إنذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غير معروفة لكنه من الأمراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى أن كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط.

العلاج

استخدام الثوم حيث تؤخذ أفصاص الثوم وتقطع إلى جزأين ثم تدهن الثعلبة بالماء الذي يخرج من أفصاص الثوم وذلك مرتين في اليوم مع ملاحظة عدم ترك أي شيء من أنسجة الثوم على الثعلبة فقط ماء الثوم وبإذن الله يشفى المريض.

علاج سقوط الشعر

قال الحكيم: الشعر أصله بخار تقذفه الطبيعة على سبيل الاستعانة من الجوف إلى موضع إنباتــه فيخرج من المسام، فـإن كانت الأخلاط صالحـة متوسطة ومعـتدلة كان الشعـر صالحًا وقويًا جيـدًا، وإن تغيرت الأخـلاط بزيادة اليبس تناثر الشعـر وأصاب أطرافه زرقة وضعف عام به.

• علاج الشعر اليابس (الجاف):

ينقع بذر القطن في زيت ويترك يومًا وليلة ثم يعصر ويؤخذ ما خرج ويضاف إليه ميعة سائلة طيبة ثم يترك أيضًا يومًا وليلة ثم يستعمل بعد ذلك فإنه جيد ومجرب للشعر الجاف.

• علاج الشعر الرطب:

يغلى زيت الزيتون على نار لينة ويطرح فيه مصطكى، ويدهن به الشعر فإنه نافع وممكن إضافة اللادن مع الخليط يكون أجود وأنفع للشعر.

• علاج لسقوط الشعر:

يؤخذ بريون وعروق القصب ويدق على حدة حتى يصير دقيقًا ثم ضع زيت عتيق في طاجن جديد وتجعل دقيق عروق القصب مع بريون في ذلك الزيت وتغليه ثم بعد ذلك يدهن به الرأس بعد هدوء حرارته.

• علاج آخر لسقوط الشعر الشديد:

خذ جلد قنفذ وأحرقه ثم اطبـخه في زيت زيتون ويدهن بذلك الرأس ثمانية أيام فإنه مجرب نافع.

حب الشبــاب

• عوامل ظهور حب الشباب:

١-عوامل هرمونية:

إن وجود غدد دهنية نشيطة شرط أساسي لظهور حب الشباب الذى يصيب الغدد الدهنية النشيطة فقط وقد ثبت علميًا أن الهرمون الذكري وهو الأندروجين هو الهرمون

المنبه للغدد الدهنيـة فى الذكور وفى الإناث أيضًا ومصادره هى الخصـيتان فى الذكور والمبيضان والغدة فوق الكلوية فى الإناث.

٢-العوامل الميكروبية:

تعيش بعض الميكروبات بصـفة طبيـعية على سطح الجلد وفى فوهات الجـريبات الشعرية الدهنية وهى تتعايش مع الإنسان ولا تسبب له متاعب فى العادة ويعيش أحد تلك الميكروبات داخل فوهة الـغدة الدهنية ويتكاثر مع زيادة الإفـرازات الدهنية وينتج ذلك الميكروب عند تكاثره مواد التهابية تنفذ من الجريبة فتسبب التهابات حولها.

٣-العوامل الوراثية:

لوحظ فى كثيـر من الحالات أن المصاب بحب الشباب ينحـدر من أبوين كان قد أصيب أحدهما أو كلاهما بالمرض.

٤- السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب:

العامل الأساسي وهو فرط إنتاج الزهم **SEBUM** وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيـضاء والبثور. وكما نعلم أنه في سن البلوغ يبدأ جسم الإنسـان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفـز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض الأحيان يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجـار الهرموني الذي يحـدث في سن البلوغ. أما في الكبار فـقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء.

- **أنواع حب الشباب:**

١- حب الشباب ذو الرءوس السوداء:

وهي الكوميدون وتظهر على هيئة نقطة سوداء فإذا ضغط عليها برزت على شكل دويدة بيضاء يميل لونها للصفرة ذات رأس أسود.

٢- وهناك أيضا نوع أصغر يسمى حب الشباب ذو الرءوس البيضاء ويتكون من:

- حبيبات حمراء صغيرة.
- بثرات صديدية صفراء تظهر على رأس الحبيبات.
- خراج مؤلمة.
- أكياس عميقة.

• نصائح عامة للوقاية:

ينصح المريض بغسل الوجـه عدة مرات يوميًا بالماء الدافئ والصابون للمساعدة على إبقاء مسام الجلد مفتوحة وهى فوهات الجريبات.

وينصح المريض بالإقـلاع عن عادة الضـغط على البثـرات وعصرها حيث يؤدي ذلك إلى إبقاء لون أسمر غامق مكان الإصابة.

وبالنسبة للنساء التأكد أن المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة آثار المكياج.

عندمـا تستـعـمل أي بخاخـات للشـعر تأكـد أن تكون بعـيدة عن الوجـه حين الاستخدام لأن هذه البخاخات قد تسـبب انسداد المسامات وإذا كان لديك شعر طويل يمس وجهـك تأكد أن تغـسله بصورة كـافية ومـتكررة وبعـد حضورك من الـعمل أو المدرسة بادر إلى غسله بالماء والصابون.

• علاج حب الشباب بالأعشاب:

- الخس COMMON LETTUCE :

يعرف الخس علميًا باسم **LACTUCA SATIVA** يحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعـادن مثل الحديد والفوسفور والكالسـيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليـت والكاروتين والتوتـيا والماغنسـيـوم والكبـريت وغني بفـيتـامين أ، ب، ج، هـ. ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع.

- الطريقة :

تؤخـذ بعض أوراق الخس الخـضراء الطازجـة، ويفـضل لذلك الخس الرومي أو الأفرنجي، ثم يضاف إليه قليـل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام. تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى أن يكون المريض مستلقيًـا على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلاً ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، ثم تزال ثم يغسل الوجه أو المكان المصاب بماء فاتر دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

- الكرنب CABBAGE :

ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسجي ويعرف الكرنب علميًا باسم BRASSICA OLERACEA ويعتبر الكرنب غنيًا بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج.

وطريقة استخدام الكرنب البنفسجي اللون وهو يباع في الأسواق المركزية الكبيرة ويفرم فرمًا على مفرمة اللحم ثم توضع ككمادات لمدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

- الحبة السوداء + قشر الرمان + خل:

تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حب الشباب وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سويًا في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكًا خفيفًا ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يوميًا ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله.

أو يخلط نصف كأس حبة سوداء مطحونة مع نصف كأس زيت زيتون ويدهن به الوجه ليلاً والنتائج مضمونة بإذن الله.

- العسل مع الليمون والجلسرين:

يستخدم خليط سكون من ٦ ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة جليسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويغسل بالماء فيتم الشفاء بإذن الله.

- خميرة البيرة YEAST :

تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية، وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين ب والتي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب.

- العلاج بالعطور:

يقول مايكل سكولز أخصائي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية والذي يعمل بهيئة ندوات المهنيين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور،

أن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علميًّا باسم **MELAEUCA ALTERNIFOLIA** والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

- العلاج بالعصائر:

تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية: «إن حب الشباب هو علامة على أن أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي»، وهي تنصح بتنشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج.

- الصبار:

الصبار من أفضل المواد العشبية لحبوب الشباب حيث تدهن الحبوب بالعصارة الطازجة الناتجة عن كسر أوراق الصبار مرة واحدة في اليوم.

- الترمس:

أيضًا من المواد المفيدة حيث يسحق سحقًا ناعمًا جدًا ثم يمزج جيدًا مع فازلين وتدهن الحبوب مرة واحدة في اليوم.

- العسل:

أما العسل فهو جيد جدًا لحبوب الشباب ولا سيما إذا خلط مع الحبة السوداء واستخدم دهانًا.

- الكركم:

أما الهالات السوداء فيمكن استخدام الكركم بعد سحقه سحقًا ناعمًا وخلطه مع الفازلين والدهان مرتين يوميًا مرة في الصباح ومرة في المساء.

- التوت:

ويمكنك استخدام التوت الطازج بعد هرسه على هيئة عجينة ويوضع على هيئة قناع على الوجه لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الدافئ ويغسل الوجه بعده بماء الورد وتكرر هذه العملية كل ثلاثة أيام.

- التمر هندي:

كما يمكن استعمال مغلي التمر هندي حيث يؤخذ حفنة من التمر هندي وتغلى في ما مقداره كوب ونصف الكوب ماء ثم يطلى به الوجه، كما هو في التوت ويغسل بالماء الفاتر ثم بماء الورد. وتكرر العملية كل ثلاثة أيام.

- جذر الأرقطيون BURDOCK :

يعرف النبات علميًا باسم **ARCTIUM LAPPA** والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية.

يؤخذ ٥٠ جرامًا من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء وتغلى على نار هادئة لمدة ٢٠دقيقة، ويستعمل ككمادات حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد أن تخفض درجة حرارته نسبيًا ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠دقائق.

- ثمار عنب الذئب BLACKCURRANT :

يعرف النبات علميًا باسم **RIBES NIGRUM** تستخدم ثمار عنب الذئب استخدامًا خارجيًا فقط ولا تؤخذ داخليًا نظرًا لسميتها.

الطريقة:

أن تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠دقائق ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ ويترك حتى يبرد وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠دقائق مع ملاحظة أنه يجب أن يوضع عنب الذئب بعيدًا عن متناول الأطفال نظرًا لسميته العالية.

علاج أمراض ووجع الأذنين

- تقطر فيهما من دهن الفيجل فإنه مجرب صحيح لذلك وصفته: تأخذ الفيجل وتعصره ويصفى ثم تلقى عليه ملح الطعام الناعم جدًا ثم تقلبه ثم تصفيه ثانية ثم تغلى الجميع وتضعه بعد ذلك في زجاجة لوقت استعماله.

• علاج وجع الأذنين:

تأخذ بصلة وتجوفها وتضع فيها زيتًا صافيًا طيبًا وتوضع في رماد ساخن حتى تنضج ثم يقطر من ذلك الزيت دافئًا في الأذنين فإنه نافع بإذن الله تعالى.

• علاج آخر لوجع الأذن:

إذا كان من الهواء والأرياح الساخنة حيث يكون وجع شديد فيقطر فيها من ماء الكزبرة الخضراء أو ماء ورد أو ماء اللوز الحلو.

• علاج ثقل السمع:

تأخذ السمن وتسخنه على النار وتجعل عليه قليلاً من ملح الطعام قدر التذوق العادي وتقطر من هذه السمن دافئة في الأذنين فإنه نافع. .

• علاج آخر لثقل السمع:

يؤخذ ماء البصل ودهن اللوز ويخلطان ثم يسخنان ويقطران في الأذنين فإنه جيد لذلك.

* * *

علاج أمراض العين

• علاج حمرة العين:

يطلى الجفون من منقوع التمر هندي بدون أي إضافات ويقطر منه في العينين ويكون ذلك ليلاً فإنه نافع فإذا ذهبت الحمرة كان بها، وإلا فيكرر ما عمل يبرأ بإذن الله تعالى. وعلاج صفرة العين يشرب المريض مسهل الصفراء. . . .

• علاج الرمد:

وعلامته حمرة وعظم عروق العين وكثرة (العفاقين) والرطوبة وكأن في العين حصاة تدور وسببه: خلط دموي. ومن علاج الرمد من هذا النوع أن تطلى الأجفان بزلال البيض وماء الصبر الأخضر ويجعل ضمادًا في قطنة ثم ينام في مكان مظلم أو في ضوء خافت جدًا، ولا يعبث في عينه أبدًا بيده وإذا زاد الرمد عن ذلك وعلامة إنضاجه التصاق العين بالرطوبة اللزجة، فحينئذ يضع فيها ما يسمى عند العرب بالششم وهو معروف ومجرب فإنه نافع لهذه الحالة، أما إذا استحكم الرمد وخيف

على المريض من العمى فعليه: بحجامة نقرة الرأس، ويأكل الحامض القابض مثل حب الرمان الحامض وشرب القليل من الخل. . .

• علاج آخر للرمد:

يؤخذ الزند ويسحق بمرارة عنز (ماعز) سبعة أيام تسقى وتشمس ثم يكتحل به المريض فإنه نافع جداً.

• علاج البياض في العين:

وهو ماء أبيض ينزل من الرأس يغشى الناظر بغشاوة بيضاء وسببه: زيادة خلط بلغمي بارد ورطب وعلاجه الكحل الآتى:

يؤخذ التوتيا النافعة وترضخ وتطبخ في ماء ليمون سبع مرات كل مرة تشرب غمرها من ماء الليمون ثم يضاف إلى عشرة دراهم منها درهم راسخت (وهو حرقوص)، ثم نصف درهم ملح طعام نقي نظيف أبيض مع ربع درهم فلفل أبيض يسحق الجميع مع مرارة غراب ويكتحل منه وإذا حصل له منه وجع أو لذع شديد في العين، اقطعه ليلتين أو ثلاثا حتى يسكن الوجع ويعاود الاكتحال به فإنه نافع جيد. . .

وقال الحكيم: إن مرارة الغراب وحدها تكفي للاكتحال لمريض بياض العين. وقال: إذا زاد البياض فعليه بالفصد بدلاً من الاكتحال. . . .

• علاج العشا الليلي:

وهو الذي لا يرى صاحبه شيئًا عند دخول الليل وسببه: زيادة خليط سوداوي. وعلاج الحكماء لذلك قالوا: يؤخذ كبد ماعز يترك ويشق بالسكين ويجعل على جمر نار فإذا أزبذت فيؤخذ بالسكين على طرف الميل (أداة الاكتحال) ويدردر عليه طحين فلفل أبيض ثم يترك إلى وقت النوم في الليل ويكتحل به ويدهن جبهته أو رأسه بزبد البقر وينام فإنه نافع بإذن الله. وقيل: ممكن إضافة سكر نبات على كبدة الماعز قبل وضعها على جمرة النار وقد جُرب به وبدونه وصح.

• علاج ضعف البصر:

يستخدم الكحل الآتي: يؤخذ درهم زئبق طبي يلقم بدرهم رصاص أسود ثم درهم توتيا بيضاء ودرهم صبر سقطري وسكر أبيض منه درهمًا وكذلك مسك وكافور، ومقدار الجميع كحل إثمد نقي صافي. يسحق الجميع سحقًا ناعمًا ويستعمل فإنه مجرب نافع.

• كحل آخر للعين:

يؤخذ على بركة الله تعالى أوقية توتيا بيضاء شفافة وتحميها بالنار وتطفئها في ماء

ورد وتضيف إليها ثمن أوقية من السكر السليماني (سكر نبات)، وثمن أوقية حديدة حرفوص، وثمن أوقية زنجار، أو شب يماني وأربعة أواق من التوتيا المعدنية وثمن أوقية من المصطكى ويدق كل صنف على حدة دقًا ناعمًا جدًا وتضع ضعفهم ماء ورد وغليهم وتتركهم حتى يجفوا ثم تسحقهم ثانية ثم تنخلهم بخرقة نظيفة خفيفة ثم بعد ذلك ضف عليها نواية مسك ويستعمل فإنه نافع بإذن الله تعالى. . .

- **وكذلك كحل للعين نافع**: تأخذ حديدة (من العطار) وفلفلاً وزعفرانًا وزنجارًا، وشبًا أسود ونشادر وتوتيا من كل واحد درهمين ثم كحلاً إثمد نقي أربعة عشر درهمًا، وتدقهم وتجعلهم في وسط زجاجة وتسدها سدًا محكمًا (ويكون الزجاجة ضد النار) أي تتحمل غليان الماء وضعها في الماء حتى يغلي على النار مدة خمس دقائق غليان ثم تخرجها وتسحق الجميع ناعمًا وتتركه حتى يبرد ويستعمل فإنه نافع من أوجاع العين. .

• ضماد للعين وأورامها:

تأخذ مح بيضة بدهن ورد يضمد بين العينين صحيح مجرب، والله الموفق. . .

• كحل لحمرة العين:

تستخرج زيت القرنفل (يوجد منه جاهز عند العطار) وتقطر منه باردًا في العين وصفة استخراج زيت القرنفل: خذ القرنفل واسحقه سحقًا ناعمًا وتجعله ليلة في الندى ثم تأخذه وتسخنه على النار ثم اعصره يخرج زيته والأفضل أن تشتريه نقيًا جاهزًا من عند العطارين. .

• كحل لبياض العين:

تأخذ الحبة السوداء مقدارين ومن الشب اليماني مقدارًا وتسحقهم جميعًا ويكون الشب محروقًا وتعجنهم بماء ورد وتيبسهم وتسحقهم، وليكتحل منه فإنه نافع لبياض العين. .

• كحل لجلاء البصر:

خذ توتيا بيضاء وإهليلج كابلي من كل واحد درهم وسكر نبات درهمين، يسحق الجميع كل واحد وحده حتى يصير هباء ويكتحل به. . . .

• كحل عام للعين:

وهو نافع لجرب العين أي: الحكة بهما وللبياض والدمعة والضباب والعمش والحمرة

والحرارة: يؤخذ زعفران وتوتيا هندية وفلفل وزنجـار وإثمد حديدي وقشور الرمان وعود قرنفل أجزاء متسـاوية يدق الجميع ناعمًا وتجعلهم في مرارة ماعـز وتدقهم وتجعلهم أمام دخان ساخن حتى تجف المرارة ثم تسحقهم وتغربلهم وتأخذ دقيقها ويكتحل به. . . .

* * *

علاج أمراض الأنف

• علاج الرعاف:

وسببه: زيادة خلط دموي وهو نزول دم من الأنف.

والعلاج: قال الحكيم: إذا قـطر في الأنف خل وماء ورد دائمًا قـطع الرعاف ولا يعود وهو مجرب ونافع بإذن الله.

• علاج الزكام:

يؤخذ على بركة الله تعالى الحرمل، ويبخر به على النار ويفتح حلقه للدخان فإنه نافع للزكام وكذلك ينفعه دخان الثوم (قشره).

وكذلك دخـان الحبة السـوداء سواء كان بخـورًا على النار أو بخار غليـانها استنشـاقًا وبطريقة أخرى لاستعمال الحبة السوداء اسحـقها ناعمًا وضع عليها زيتها ثم اعصره ثم يقطر منه في الأنف حتى يبرأ من الزكام. (هذا من وصف الحكماء القدماء مجرب صحيح).

• لتشقق الشفاه:

تدهن الشفاه بزيت الورد أو بدهن الورد أو بدهن البنفسج أو بدهن لوز حلو فإن الجميع نافع لجفاف الشفاه. .

* * *

علاج أمراض الفم والأسنان

وعلاج قـروح الفم ويسمى حرقـة النار وسببـه هواء عقب طعام حـار فلا شيء أفضل لذلك من التمضـمض بالخل الحاذق والصبر عليه ساعـة، يفعل ذلك مرارًا فإنه

يبرأ بإذن الله تعالى . .

● **علاج أورام الفم:**

يمضمض الفم بماء قد طبخ فيه صمارًا (في أي قرية ريفية) وقشور الرمان فإنه نافع جدًا . .

● **علاج جروح الفم:**

إذا كان الإنسان لا يستطيع الأكل والشرب، أخذ الشب وقسمه نصفين فتحرق نصفه وتضيف إليه قدر نصفه الآخر ملحًا ثم اسحق الجميع وتذر منه في الفم وتقلبه في فمك وتحمله فإنه نافع . .

وكذلك: خذ الياسمين وورداً يابسًا وحبة سوداء وسكر نبات واجعلهم دقيقًا واحبس قليلاً منه في الفم لمدة ساعة فإنه نافع لحرارة الفم وقروحه، وكذلك إذا أخذت صمغًا عربيًا وغليته في الخل ويمضمض به الفم فإنه نافع بإذن الله تعالى.

● **علاج وجع الأسنان:**

يؤخذ القرفة والفنطس ويسحقها ويطبخها في خل حاذق ويتمضمض به ثلاثة أيام، وإذا كان بالأسنان واللثة أورام فعليه أن يجعل في الفم على الورم قليلاً من طبيخ الحلبة ويداوم على ذلك . .

● **علاج تآكل الأسنان:**

وهو نافع للأسنان التي تآكلت وتفتتت وظهر فيها العفونة: تدق العفص وثمرة الورد وثمرة الطرف (من الريف) ويعجن بخل حاذق، ويمضمض به ويضمد به أصول الأسنان فإنه نافع على بركة الله.

وكذلك إذا استاك بشب وخل فإنه يشد الأسنان ونافع للبلغم . . .

وقال الرازي: إذا قطر في السن الموجوع صفار البيض بالزيت المسخن سكن وجعها، وقال الحكماء: إذا طبخ حنضل في الخل وأمسكه في الفم ساعة فإنه يذهب وجع الأسنان . . .

• علاج وجع الأضراس:

يسحق الفلفل والثوم ويجمعان بلباب خـمير الحنطة ويضمد به الضرس وما حوله من جميع مواضع الألم وإذا تخلل السوس -دود الفم- لا محالة من خلع الضرس إذا فسد كله. . . .

• علاج آخر لوجع الأضراس:

تأخذ عصارة ورق الصفصاف وأطراف القصب إذا أمسك في الفم ساعة قتل دود الأضراس وسكن آلامها، وقال الرازي: لا شيء أنفـع وأفضل في معالجة الأسنان من الخل والملح، وكذلك النعناع البستاني الأخضر يسكن وجع الأسنان. .

وكذلك: تأخذ الحنظل والقثاء البري وتسحقهم وتجعلهم مع الخل الحاذق وتضعهم على مكان الألم من الأسنان فإنه يسكن بإذن الله تعالى. . .

• طريقة لتبييض الأسنان:

خذ ملحًا، وفحـمًا وسكر نبات ويسحق الجمـيع ويعجن بعسل نحل نقي ويدلك به الأسنان فإنه ينقيها ويطيب النكهة.

• علاج ورم اللسان:

إذا كان الورم من أي سبب يمسك في فمه ماء الخس فإنه يبرأ.

وكذلك إذا أمسك بزر الكتان مدقوقًا في الفم فإنه نافع لورم اللسان.

• ذهاب رائحة الفم:

تأخذ على بركة الله تـعالى القرنفل والثوم، يسحـقان ناعمًا ويعجنان ويسـتعمل على الريق فإنه نافع.

وكذلك خذ ورق الكرات وحب الرند وتدقهما ناعمًا ثم تحك بهما أسنانك. . . .

• علاج أورام الحلق:

تأخذ من الحلتـيت نصف درهم واسحقـه مع الخل وتغرغـر به كل يوم فإنه نافع بإذن الله تعالى وقد جرّب وصح.

• علاج بحة الصوت:

وهو نافع لجلاء الصوت: اجتناب الحوامض والألبان مع أكل العسل بالزنجبيل، وأيضًا: خذ

جزءًا من الفلفل ومن دار الفلفل والجلجلان مثلهم وجوزة الطيب وجوزة الشرك ولسان عصفور وقاع قلة يدق الجميع ناعمًا جدًا ثم يغليه ويغرغر به لمدة خمسة أيام ويراعى عدم بلعه تمامًا.

وكذلك: مما ينفع بحة الصوت تأخذ دقيق الفول وبزر الكتان واللوز المقشر وحب الصنوبر، يعجن الجميع بعسل نحل ويأكل منه على الريق وعند النوم فإنه نافع بإذن الله تعالى.

● **علاج الكلف والنمش:**

الكلف: هو تغير الوجه بحبوب مشتبكة في الوجه كأنها كف عصارة السمسم مفتردا أخرج عنه، وقد يكون متقرحًا وسبب ذلك. خليط سوداوي تحت جلد الوجه، وعلاجه: إذا كان يابسًا يسحق ورق الحناء والثوم مع بصل مشوي على رماد سحقًا ناعمًا ويعجن الجميع بعسل، ويضمد به الموضع على الوجه ويترك يوما وليلة، ثم يصبح يغسله بماء دافئ قد طبخ فيه ملح وردة، ويعيد الطلاء المذكور ثلاث مرات يفعل ذلك باستمرار حتى يرى نتيجة لصالحه.

- أما إذا كان متقرحًا: يسحق ورق الحناء مع البصل المشوي مع الرماد الدافئ ويعجن بسمن ويطلى الوجه ويتركه ثلاثة أيام ثم يغسل بماء دافئ مطبوخ فيه ردة (النخالة) ويعيد الطلاء وهكذا حتى يبرأ، وله غذاء معين وهو: حليب لبن البقر مع الزبد والسكر ويجتنب كل ما سواه فإنه مجرب ونافع بإذن الله تعالى.

● **علاج النمش:**

تأخذ دم الأرنب وهو ساخن وتطلى به الوجه يبرأ بإذن الله تعالى.

وكذلك: تأخذ زريعة الكتان واللوز يدق الجميع ويخلط بخل ويطلى به الوجه...

وكذلك: تأخذ لبن التين ويعجن به دقيق الشعير ويطلى به الوجه فإنه مجرب صحيح.

● **علاج القوباء (الحزاز):**

يحك مكانها بملح حتى تدمى ويطلى برماد بعر الغنم المعجون بالقطران، ويشرب الحليب طوال مدة العلاج ولا يقرب سواه.

- علاج آخر للقوباء:

يأخذ جزء كبريت عامود وجزء صابون وجزء بارد وتعجن الجميع، وتطلى به مكان المرض فإنه صحيح مجرب.

- وكذلك إذا غسل بماء الحلبة فإنه نافع للقوباء ولقرح الرأس.
- وكذلك: إذا سحق الصمغ العربي مع الخل ويطلى به مكان المرض فإنه يبرأ بإذن الله تعالى.
- كذلك: تأخذ كبريت وتعجنه بالخل وتطلي به مكان المرض فإنه نافع على بركة الله تعالى.

• علاج البهق:

وهو البهاق يشبه البرص وهو البهاق الأبيض وعلاجه يغسل بالنطرون والسداب (الفجل) ثم بعده يغسله بورق السلق، وكذلك: إذا خلط الفلفل مع النطرون ودقيق الترمس وزبد البقر وخلط بالخل، فإنه نافع دهانًا.

الروماتيزم

• نبذة عن الروماتيزم:

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة «الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية» أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخًا قديمًا في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميًا إلا حديثًا.

والمفاصل الأكثر تأثرًا دائمًا هي مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد. يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة، وقد يشعرون بإحساس بالاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك بعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقًا.

علاج الروماتيزم بالأعشاب

- كمادة الإكليل البوقيسي:

لعمل كمادة لتخفيف آلام العضلات يستعمل مغلي عشبة إكليل بوقيسي كالتالي:

- تؤخذ حفنتان من عشبة الإكليل البوقيسي وتغمر بنصف لتر ماء بارد.
- تغطى وتوضع على نار خفيفة جدًا لتغلي مدة ١٠ دقائق.
- تترك لتنقع قليلاً، ثم تصفى.
- تستعمل كمادات دافئة من هذا المغلي، (تعمل الكمادات بأخذ قطعة من الكتان وغمسها بالمغلي، ثم عصرها قليلاً ووضعها على مكان الألم).

لبخة أرقطيون:

- تؤخذ كمية (حسب الحاجة) من أوراق الأرقطيون الطازجة ثم تغمر بقليل من الماء الساخن.
- ثم توضع على مكان الألم على شكل لبخة.
- تثبت قطعة من الشاش فوق اللبخة.

- لصقة السنفيتون المخزني والأقحوان:

هذه اللصقة مفيدة جدًا لآلام العضلات وتستعمل كالتالي:

- يؤخذ جزء من الدهن الحيواني ونصف جزء من عشبة الأقحوان الطازجة والمهروسة، وجزآن من جذور السنفيتون (ويسمى أيضًا: سمفوطن) الطازجة والمبشورة، ثم يخلط الجميع جيدًا. (يفضل هرس جميع مكونات هذه الوصفة باستعمال الهاون).
- توضع على النار حتى تسخن.
- عندما تصبح فاترة توضع على مكان الألم.
- تترك لتأخذ مفعولها لمدة طويلة.

- مغلي أوراق التنوب:

أهم شيء يجب المحافظة عليه عند آلام العضلات هو المحافظة على الدفء،

الحمامات الدافئة لها مفعول جيد لذلك مثل حمام مغلي أوراق التنوب التالي:

- تؤخذ حفنتان من أوراق شجرة التنوب ويضاف لها ٣-٤ لترات ماء بارد.
- تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- يصفى المغلي ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

- حمام العرعر:

هذا الحمام يستعمل أيضًا لنفس الغرض الذي ذكر سابقًا (في وصفة مغلي أوراق التنوب) ويحضر كالتالي:

- تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة.
- تغمر بلترين من الماء البارد وتترك لتنقع مدة ٢-٣ ساعات.
- يوضع على نار خفيفة لغاية الغليان.
- يغطى ويواصل الغلي على نار هادئة جدًا لمدة ١٥ دقيقة.
- يؤخذ عن النار ويصفى، ثم يضاف إلى ماء الحمام (البانيو).
- يدخل المريض الحمام ويمكث فيه مدة ١٠-١٥ دقيقة.
- بعد ذلك يخلد المريض للراحة لمدة لا تقل عن ربع ساعة.

- القراص STINGING NETTLE:

كل ١٠٠جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البوردون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يوميًا من نبات القراص. كما أنه وفقًا لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزيم فإن البوردون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما أنه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دورًا في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة.

- البردقوش ORIGANUM:

تشير الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعتبر نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطي تضاد للأكسدة. كما أثبتت أبحاث

أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات ولهذا يجب استعمال البردقوش يوميًا كشاي أو مع السلطة أو مع البيتسا أو مع أي طعام آخر.

وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو أخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغطى ويترك ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يوميًا.

- القنبيط BROCCOLI :

يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثوين وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شحة في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثوين الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضر والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثوين هم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذي يتعاطون النبات والفواكه المحتوية على هذا المركب وقد وجد أن نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

- بذور دوار الشمس SUNFLOWER SEEDS :

دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه في شكلها الشمس بأشعتها وتتجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠٪ وكويرسترين (QUERCITRINE) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين وأحماض عضوية. لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايبوبروفين. وقد وجد أن استعمال ٢٥٠جرامًا من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.

- الزنجبيل والكركم GINGER & TURMERIC :

دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات والتي تعادل النصف إلى ٣ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل يوميًا لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي و ٢٨مصابًا بمرض الروماتويد وجد أن ٧٥٪ من المرضى قد خفت

معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضًا بالنسبة للكركم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل وقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة إيجابية.

ويمكن خلط كميات متساوية من الكركم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يوميًا لهذا الهدف.

- الكرز CHERRIES :

لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز حيث أن اليابانيين يأكلون يوميًا ما بين ٦ إلى ٨ حبات من الكرز ويمكنك استعمال الكرز المعلب أو المفرزن أو الطازج.

ويقال أن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضا فاكهة لذيذة. ويعتبر الكرز مصدرًا جيدًا للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والذي يعتبر الأول قاتلاً للألم والثاني مدرًا ومخففًا للالتهابات.

- النحاس COPPER :

كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلى حين أن أثبتت الأبحاث في أستراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الإسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الإسبرين فقط

- زيت السمك FISH OILS :

إن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلامون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والاسقمري والتي تعتبر مصدرًا جيدًا لـ (OMEGA - 3 FATTY ACIDS) هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان التي يؤدي كثرتها إلى الالتهابات.

وقد ثبت أن تناول السمك يوميًا أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.

- عصا الذهب GOLDEN ROD :

عصا الذهب العلاج الإنجليزي لعلاج التهاب المفاصل حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد أن نبات عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه والتي تنتج أثناء الالتهابات وعليه تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب.

- قشر التفاح APPLE PEEL :

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يغلي لمدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلي ما بين ٣: ٦أكواب يوميًا بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم وقيل إن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

- التين البرشومي FIGUS :

إن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل آلام النقرس ويحتوي على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور واليود. وهي ثمرة قلوية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلى.

- حشيشة السعال (فرفارة) COUGH WORT :

وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية والتي تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وأنيولين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم

تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالغلي ثم تصفى بعد ذلك وتشرب وهي فاترة مع إضافة العسل حسب الضرورة ويشرب من هذا المغلي كوبًا أو كوبين يوميًا شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغداء أو العشاء حيث تعطي تأثيرًا جيدًا ضد التهابات المفاصل.

- السرخس FERN :

تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم

وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعهـا إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة لكنه ما يلبث أن يزول كليًا بعد مدة قـصيرة. هذه الطريقة مـشهورة وخـاصة في سوريا والعراق وإيران وتركـيا. مع ملاحظة أن نبات السرخس نوعـان أحدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقًا وفروعًا وهو المعني.

- الكركديه HIBISCUS :

ويعمل مـن الكركديه مسـتحلب وذلك بطحن أزهار الـكركديه طحنًا مـتوسطًا. يؤخذ من هذا المجـروش ملء ملعقة صغـيرة وتوضع في كوب زجـاجي ويصب عليه الماء المغلي فورًا ثم يحرك جيدًا ويغطى ثم يشـرب بعد خمس عشرة دقيقة ويتناول منه كوبان يوميًا بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة: يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساسًا.

- عرق السوس:

يشـرب المصاب بالرومـاتيزم مـقدار ثلاثة أكـواب في اليوم من مـسحـوق عرق السوس، مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب، واحد في الصباح والآخر عند الظهيرة والثالث مساء ويواظب على ذلك.

- الحنظل:

نحضـر حبـة من ثمرات الحنظل وهو نبـات بري ينبت فى صـحراء سينـاء بمصر وثمرته تشبه البطيخ إلا أنها صغيرة فى حجم كرة التنس.

تشوى الثمرة إلى أن تصيـر لينة ثم توضع على كعب الرجل وهي ساخنة بعد أن تقسم إلى قسمين كل قسم على كعب.

تربط الثمرة جيدا بشيء من القماش بحيث تبقى ساخنة أطول مدة من الزمن ينام المريض ويغطى جيدا حتى يحس بمرارة الحنظل بحلقه.

تكرر العملية ٣ مرات حتى يتم الشفاء بإذن الله.

- الحبة السوداء:

يسخن زيت الحبة السـوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكًا قويًا وكأنك تدلك

العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيدًا محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله.

- خلطات:

١- زنجبيل، كراوية، فلفل أسود، نعناع.

يؤخذ من المخلوط ربع ملعقة وتوضع في كوب ماء ثم يشرب.

٢- زعتر، عسل.

يدهن به موضع الألم. فإنه يوقف الألم فورًا بمشيئة الله.

- وصفات لعرق النسا:

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار أربع جرامات ونصف مدة ١٢ ليلة متتالية، يزول عرق النسا.

تطحن الحبة السوداء وتعجن في العسل. ويؤخذ منه فنجان يوميًا على الريق.

- وصفات لوجع الركبة:

ملعقة كبيرة زيت زيتون يضاف إليها عصير ليمونة كامله يخفق ويشرب على الريق لمدة أسبوع.

- وصفات الخشونة الموجودة في اليدين والقدمين:

١٠٠ جرام بذور شبت + ١٠٠ جرام شمر + ١٠٠ جرام أملج (سنانير) + ٥٠ جرام رجل أسد، وتخلط جميعها بعد الطحن، وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة (أي حوالي ٣ جرامات) قبل الغذاء والعشاء بربع ساعة مع عسل النحل. مع استخدام بعض الموسعات وهي عبارة عن الخردل المطحون؛ حيث يوضع منه ملعقة كبيرة + ٣ لترات ماء دافئ، وتوضع بها القدمان لمدة نصف ساعة يوميًا؛ لأن الخردل يؤدي إلى جريان الدم في جميع أجزاء الجسم. هذا علاوة على استخدام ملعقة زيت زيتون يوميًا لمحاربة تصلب الشرايين. أما عن الأعصاب فيمكن استخدام الخردل كمنقوع للقدمين.

● وصفات لآلام الظهر:

- يجب أولاً أن نعرف أسباب آلام الظهر:

١- النوم على فراش رخو جدًا أو على طراحة (مرتبة) هابطة من وسطها فقد ينتج ألم الظهر عن ذلك بسبب انحناء العمود الفقري خلال النوم.

٢- حمل الأثقال أو رفعها: وهذا سبب شائع جدًا لألم الظهر حيث أن الشخص إذا حمل على وجه الاعتياد حملاً ثقيلاً من الكتب أو حقيبة المشتريات على جانب من الجسم دومًا فإن ذلك يسبب انحناء العمود الفقري تجاه ذلك الجانب، وبذلك تقاسي عضلات الظهر وأربطته وطأة الشد.

٣- الجلوس الطويل لساعات عدة: هذا الجلوس الطويل الذي صار عادة شائعة لدى أغلب الناس يمكن أن يلقى إجهادًا ذا بال على الظهر. وقد يسبب ذلك توترًا في العضلات فألمًا بالظهر. وإن أفضل طريقة لتجنب مثل هذا التوتر العضلي وما يعقبه من ألم الظهر هي أن تنهض واقفًا وتتحرك حواليك وتغير أمكنتك بقدر ما تستطيع.

٤- الحمل: يحدث عند الحامل أحيانًا أن تتحول مواضع الأحواض الحوضية وينتج عن ذلك فيما بعد ألم بالظهر.

العلاج

- خلطات:

حلتيت خمسون جرامًا، الحبة السوداء خمسة وسبعون جراما يطحن ويخلط بنصف كيلو عسل.

الجرعة نصف ملعقة على الريق ونصف ملعقة قبل النوم.

- الفلفل الأحمر RED PEPPER :

ويحتوي الفلفل الأحمر على مركب الكبساسين (CAPSAICIN) بإمكانك شراء فلفل أحمر (شطة) من النوع الصغير المدور الحار وسحقه ناعمًا ثم خلطه مع فازلين أو أحد الكريمات التي تستخدم لدهان الجلد وإضافة كمية من الشطة حتى يحمر لون الفازلين أو الكريم ثم يدهن مكان الألم بهذا المستحضر مع ملاحظة غسل اليدين بعد الانتهاء من التحضير لكي لا تصل إلى عينيك، ويجب عند الدهان أن تدهن منطقة صغيرة من المكان حيث أن بعض الناس يوجد لديهم حساسية لمركب الكبساسين فإذا لم يحدث أي تحسس فأكمل الدهان وإذا حصل تحسس فتوقف.

- الصفصاف WILLOW :

والصفصاف يعتبر الإسبرين الطبيعي حيث يحتوي على سليسلات طبيعية والتي حضر منها أساسًا الإسبرين.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الصفصاف وتضاف إلى كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء ويمكن استخدام مسحوق القشر خلطًا مع فازلين ودهن الظهر به حيث تزول الآلام.

- النعناع PEPPERMINT :

يحتوي النعناع على مركبي المنثول (MENTHOL) والكامفر (CAMPHOR) ويوجد مستحضرات تحتوي على هذين المركبين اللذين يستخدمان للقضاء على آلام الظهر..

- الزيوت الطيارة (VOLATILE OILS) :

إن علاج آلام الظهر بالزيوت الطيارة على هيئة مساج في تخفيف الآلام ومن النباتات التي يستخلص زيتها ويستخدم لهذا الغرض: المرمرية وحصا البان والزعتر.

والطريقة أن يضاف قطرات قليلة من أي زيت للنباتات السابقة على ملء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويمزج جيدًا ثم يدهن مكان الألم وهذه من الوصفات الجيدة لآلام الظهر.

- حشيشة القلب WORT ST. JOHNE :

ويستخدم زيت هذا النبات أو مرهمه كعلاج ناجح لآلام الظهر والآلام الروماتزمية والنقرس وعرق النسا وذلك بتدليك موضع الألم بالمرهم أو الزيت.

ويعمل المرهم بهرس كمية من أزهار النبات ورءوس الأغصان ثم يغطى بمقدار من زيت الخروع ويغلى فوق نار خفيفة لمدة ساعة ويستحسن إضافة جزء من شمع عسل النحل إليه ويغلى مع المزيج من أجل أن يكسبه ليونة المراهم. ثم يستعمل هذا المرهم دهانًا فوق مواضع الألم.

-الحجامة:

الحجامة هي أفضل علاج لكثير من أمراض المفاصل وآلام الظهر فقد قال الرسول: «**خير ما تداويتم به الحجامة**».

- وصفات لعلاج الكسور:

يمكنك استخدام الحلبة والرشاد حيث تؤخذ ملعقة حلبة ونصف ملعقة صغيرة رشاد وتخلط ويضاف مع العسل وغذاء ملكات النحل وحبوب اللقاح وتمزج جيدًا وتؤخذ مرة واحدة في اليوم على الريق حتى الشفاء بإذن الله.

الرشاد هو من أنواع الحبوب صغيرة الحجم وأحمر اللون يميل إلى الاصفرار ويساعد على التئام الكسور بسرعة.

• علاج آلام المفاصل:

تؤخذ الحلبة وتغمر في ماء الخل (خل حاذق) ومن عصارة الكرنب كذلك؛ ثم تطبخ حتى تحمر ثم تفردها على قماشة نظيفة وتوضع على مكان الألم؛ يفعل ذلك لمدة يومين أو ثلاث ليال ثم بعد ذلك يدلك مكان الألم بزيت طيب دافئ فإنه نافع جدًا.

- وكذلك: يطبخ الحنظل في الزيت الطيب حتى يحمر ويدهن به مكان الألم فإنه نافع من آلام المفاصل بإذن الله تعالى.

- وكذلك: يؤخذ أوقية شونيز وحبة حلاوة (من العطار) أو كمون وعاقر قرح (الفنطس) أربعة دراهم وحبة حنظل يدق الجميع ناعمًا ويضعهم في طاجن أو أي إناء ويغمرهم بزيت السرو، ويجعل في الشمس أسبوعًا ثم يؤخذ ويدهن به على الأوجاع تبرأ.

• علاج الثألول:

وهو ينبت في الجسم كالمسامير وهو معروف سببه زيادة الخلط السوداوي والخلط البلغمي معًا. وعلاجه إحدى الطرق الآتية:

١- يبدأ بمسهل السوداء ثم يعمد إلى الثألول الكبير منها ويربط أصله بخيط أو نحوه ثم يقطع رأس الثألول بموس طبي (مشرط معقم) ثم يضع عليه زرنيخ نورة ونشادر أجزاء متساوية مدقوقين ناعمين فإذا أوجعه كثيرًا يكمده بسمن دافئ وهذا مجرب لموت الثألول الكبير فإن مات الكبير قضى على جميع الثآليل في الجسم.

٢-يؤخذ زبل الماعز ويوضع عليه ملح وزنجبيل ناعمين ويغلى على النار حتى تطلع رغوتهم ويدهن به الثألول.

٣-التين مع دقيق الشعير مطبوخًا تشده على الثألول يبرأ...

• علاج وجع الصدر:

يشرب صاحب هذا المرض شراب البنفسج وصفته: خذ أوقية من البنفسج ويوضع

عليها أربع أواق من الماء ويوضع على النار حتى يبيض الورق فبعد ذلك اعصر الماء وصفيه وخذ ذلك الماء ويوضع عليه أوقية سكر وتغليه ثانية حتى يصير له قوام مثل العسل ويوضع في برطمان لوقت الحاجة فيأخذ منه ملعقة على فنجان ماء وتحركه وتشربه. .

• علاج البرد:

وهو البرد القديم الذي يسكن في الأعضاء خذ العسل واغليه على النار حتى تزول رغوته ثم ضع عليه الكراوية بلا هرس، ويفطر عليه ثلاثة أيام فإنه نافع ومجرب.

- **وكذلك لعلاج البرد القديم في الجسم:** خذ كمونًا أسودَ (الحبة السوداء) وتهرسه ثم ضع عليه جزءًا من عصير البصل وجزءًا من زيت طعام طيب ويخلط الجميع ويفطر عليه سبعة أيام.

- **وأيضًا للبرد وللجسم العليل البارد:** يؤخذ ثلاثة أصواع من الحمص ومثلهم حلبة وثمانية قمح وتجعل الجميع دقيقًا ويطبخ بسمن البقر ثم يوضع عليه عسلاً وهو ساخن ويؤكل منه واحدا وعشرين يومًا مع شرب الحليب البقرى طازجًا. .

- كذلك للبرد: يؤخذ كراوية مع كمون مع حبة سوداء مع حب رشاد مع زعتر مع حبة حلاوة وسكر نبات ويسف من هذا الطحين كل يوم على الريق فإنه نافع.

- وأيضًا للبرد ووجع الجنب: خذ عروق الدرياس وعروق اللزاز ويدق الجميع ناعمًا ويطبخ ويعمل عليه عصيدة الشعير ويوضع على قماشة ويضمد بها الأجناب يسكن وجعها بإذن الله. .

• علاج السعال:

يؤخذ مائة درهم من الحرمل ودرهمين زريعة فريبون وأفيون خمسة دراهم وعاقر قرح خمسة دراهم وعسل نقي ثلاثمائة درهم يغلي العسل على النار وتخلط الجميع عليه ويؤكل منه نصف درهم قبل النوم فإنه يقطع السعال في ثلاثة أيام بإذن الله تعالى.

- كذلك: معالجة الضيق في النفس والسعال خذ مائة درهم زريعة الحرمل وثلاثة دراهم فريبون وثلاثة دراهم نشادر وثلاثة دراهم سينوج الكحل وخمسة دراهم أكركوكي وخمسة دراهم زنجبيل وخمسة دراهم أفيون ومقدار الجميع عسل ويضربون به جيدًا ويأخذ منه نصف درهم على الريق وآخر عند النوم.

- وأيضًا: خذ زريعة الكتان وعرقسوس ويطحن ناعمًا ويخلط بسمن بقري ويفطر عليه ثلاثة أيام فإنه نافع بإذن الله تعالى.

علاج الدمامل والقروح

ينقع بذر القطن في خل حاذق ويجعله على الدماميل فإنه يخف ونافع للورم ثم بعد ذلك خذ دقيق الحلبة ودقيق الحنطة واعجنهم بسليط ويضمد بهما الدمل فإنه ينضج ويخرج منه فاسده ثم يدهن بمرتك وخل فإنه ينشف ويبرأ بإذن الله تعالى.

• علاج الورم والقروح:

خذ النخالة (الردة) واطبخها بخل ثقيف وكمد بها الورم الحار في أوله، أما معالجة القروح الفاسدة وهي: أن تكتمل الرطوبة المتعفنة في البدن كالدماميل ونحوها فتأكل اللحم تحت الجلد إذا غفلها الإنسان ومعالجتها على الست خطوات التالية:

١- تنقص منها كل ما يتولد فيها من رطوبة فاسدة ووضع المرهم.

٢- أكل ما ينبت اللحم الصالح من الغذاء المعتدل الخفيف مثل الفطائر المصنوعة بالسمن البقري وحساء الضأن ولحمه.

٣- اجتناب ما يولد الرطوبة الفاسدة كخميرة الحنطة والألبان.

٤- اجتناب الأغذية الثقيلة الغليظة.

٥- اجتناب الأغذية السوداوية مثل العدس والشعير واللوبيا ولحم البقر والباذنجان ونحو ذلك.

٦- اجتناب أكل الحامض والمالح والحريف من كل شيء.

* * *

علاج الحروق من النار والشمس

خذ بياض البيضة وتخلطه بدهن الورد ويطلى به فإنه نافع لحروق شمس الصيف على الوجه والجلد. أما معالجة حرق النار يطلى على الفور بخل وخثير سمن فإنه يسكن الألم بإذن الله تعالى.

- وكذلك بياض البيض إذا جعلته على صوفة أو كتان ووضعته على الحرق يهدأ.

- وكذلك لحرق النار: خذ عدسًا مطبوخًا تخلطه بدقيق الشعير والبيض وتجعله على موضع حرق النار فإنه نافع بإذن الله.

- وكذلك لحرق النار: خذ ورق العليق وتحرقه حتى يصير رمادًا وتدقه ناعمًا وتدردر منه على الحرق فإنه جيد له...

* * *

علاج الجرب والحكة

قال الحكيم: تأخذ أوقية فلفل بلدي وأوقية فلفل رومي وأوقية بسباس وأوقية كمون وأوقية سينوج وأوقية حبة حلاوة وأوقية بخارة وأوقية كبريت، ويسحق الجميع ناعمًا جدًّا ثم تأخذ أربعة أواق زبيبًا تدلك بالكف جيدًا وتهرسه ناعمًا وتأخذ عصيره وتضيفه على ما سبق ثم تأخذ أوقية شمع أصفر إسكندراني وتجعلهم على النار وتجعل معهم قليل من الزيت الطيب ثم تصفى العقاقير من أي زيت فيها وتعملهم قراقيش أو بنادق يفطر عليها صباحًا ومساءً لثلاثة أيام ويدهن بالزيت المتبقي من التصفية فإنه نافع جيد.

- وأيضًا للجرب والحكة: خذ البخارة السوداء والكبريت الأصفر أجزاء متساوية وتدق ناعمًا دقيقًا وخذ التمر وانزع نواه واعجنهم جميعًا وتجعله في الزيت وتغليه على النار وينزل قبل أن يحترق الزيت وتصفي الزيت وتجعله دهانا والمحتويات تجعلهم بنادق وتفطر عليها على الريق وعند النوم.

- وأيضًا إذا طلي مكان الجرب والحكة بالكندر يبرأ بإذن الله تعالى.

- علاج الجرب والحكة عند الفرج: سواء كانت في القبل أو الدبر خذ الفلفل والسكر والنيلة أجزاء متساوية ما عدا النيلة والسكر يزيدان قليلاً ويدق كل واحد لوحده دقًا ناعمًا ويخلطهم ويدردر منهم مكان الجرب والحكة فإنه مجرب وصحيح بإذن الله تعالى.

- وأيضًا: خذ الخل ودهن الورد ويدهن بهما فإنه نافع للجرب والحكة...

* * *

علاج أمراض البطن والمعدة

• علاج الإمساك:

والمقصود به هنا هو أن ينزل الإنسان لقضاء حاجته كل ساعة ويحاول بتعب ولا ينزل شيئًا إلا يسيرًا كالمخاط وسببه: برد في المعدة.

وعلاجه: يعمل حساء من حنطة بلبن بقري وسمن ويشربه حارًا ويلف البطن بغطاء صوف حتى يعرق ويستعمل ذلك عدة مرات حتى يبرأ.

•علاج لوجع البطن:

إذا ما كان بها ريح وبرد، تأخذ كراوية وكمون وسينوج وحب الرشاد والزعتر وحبة حلاوة يدق ويخلط ويسف منه كل يوم حتى يبرأ.

• علاج عام للبطن:

يطرد كل ريح في الجوف ويقطع الرطوبة الفاسدة ويطرد العلل يؤخذ على بركة الله تعالى: صبر سقطري وحب الرشاد والحبة السوداء وفلفل أبيض وزنجبيل وأهليلج أسود أجزاء متساوية، يدق الجميع طحينًا ناعمًا ويعجن بعسل منزوع الرغوة ويأكل منه مقدار حبة الجوز على الريق فإنه نافع...

• علاج نفخ البطن:

يؤخذ على بركة الله تعالى أصول البسباس وتجففهم ثم تدقهم ناعمًا واخلطهم مع عسل صافي نقي ويفطر عليه على الريق فإنه نافع مجرب.

-وكذلك قشر الرمان إذا طبخ جيدًا وأفطر عليه صباحًا كان نافعًا لنفخ البطن والمدة ثلاثة أيام.

• علاج أوجاع المعدة:

يؤخذ كمونًا مقليًا وبزر كرفس كميات متساوية يسحق ويسف بماء على الريق يبرأ والمدة ثلاثة أيام .....

- **وكذلك علاج للمعدة:** خذ من شراب البنفسج ملعقة وتحله بالماء (كوب ماء) وتشربه على الريق فإنه نافع للمعدة جدًا.

- **وأيضًا مما ينفع المعدة ويقويها:** ويساعد على الباءة ويزيد في الحفظ ويذهب النسيان هو أن: تأخذ فلفل أبيض وزنجبيل متساويين بعد الطحين ناعمًا ويضاف مقدارهما سكر أبيض ويسحق الجميع ناعمًا ويستعمل على الريق وعند النوم ثلاثة أيام.

- **وأيضًا لتقوية المعدة:** يستعمل شراب الرمان فإنه يقوي المعدة ويزيل وجع الرأس ويدفع الأمراض المتولدة من الصفراء ويساعد على الهضم وصفته: يؤخذ الرمان الحامض ويعصر ماؤه ويقطعه على النار مثل ما يقطع ماء العنب على النار كذلك وانزع رغوته ثم أنزله حتى يبرد ثم بعد ذلك خذ منه جزأين ومن السكر الأبيض جزء وجزء من ماء وتغليهم على النار حتى ينعقد مثل العسل واتركه يبرد ويستعمل؛ وهكذا لشراب جميع الفواكه.

- **علاج طرد الديدان من البطن:**

والديدان منها الكبار الطوال وهي مضرة كبيرة ومنها الصغار مثل حب القرع وهي أقل ضررًا من الأخرى ومن أسباب الجميع الماء الملوث أو أكل شيء نيئ لم يكتمل سواه. ومن علاجه: يؤخذ خمسة دراهم صبر سقطري وخمسة دراهم حب الرشاد ويطحن ناعمًا ويعجن بعسل ويلعق على الريق فإنه يقتلها ويطردها سريعًا.

- **وأيضًا لطرد الديدان:** يؤخذ رؤوس من الثوم المقشر وتسحقه ويعجن بعسل ويؤكل على الريق فإنه يطردها.

- وكذلك إذا فطر على الكراوية والزعتر مع العسل يطرد الدود.

- **علاج للكبد:**

وهو بإحدى الطرق الآتية:

١- خذ عروق عافية (المرسط) وتدق وتطبخ بماء ويجعل العسل في ذلك الماء ويفطر عليه سبعة أيام ويكرر حتى يبرأ.

٢- خذ عاقر قرح (الفنطس) وتدقه ويعجن بعسل ويأكل منه على الريق ومساءً فإنه يساعد على راحة الكبد.

٣- يشرب بول الإبل التي مرعاها على الأعشاب الطبية الجبلية.

- **علاج الطحال:**

يؤخذ أطراف الطرفا ويغمرها بخل حاذق ويغلى على النار ثم يصفى ويشرب على الريق مدة سبعة أيام ويأكل كل حامض قابض فإنه نافع...

- وكذلك للطحال: خذ الحبة السوداء واطبخها في الخل الحاذق وتتركه ليلة ثم يشرب منه على الريق مدة سبعة أيام. . .

- وكذلك إذا نقع الخيار في الخل الحاذق ويؤكل منه على الريق فإنه نافع جداً للطحال.

- وأيضًا يدهن على الطحال بدهن الورد مدة ثلاثة أيام فإنه ينفعه.

• علاج خفقان القلب:

خذ أربعة أواق مصطكى ومثلهم سكر نبات ومثلهم رصاص محكوك وكيلو عسل وتغلي الجميع حتى ينعقدوا ويفطر عليهم على الريق والمساء فإنه صحيح مجرب.

- كذلك علاج للقلب: خذ زريعة البصل عصير وكذلك الكرفس وعصير تمر العرب مع الخل الحاذق ويطبخ الجميع ويؤكل منه على الريق سبعة أيام . . .

- وأيضًا للقلب: خذ حليب البقر وجبنه ثم اجعله على النار حتى يغلي ثم برده واجعل عليه شجرة مريم ويفطر عليه ثلاثة أيام.

وأخيرًا يواظب على أكل قلب كبش مطهو جيدًا فإنه نافع . . . .

• علاج الكلى:

خذ على بركة الله تعالى ورق القتا البري (هو فقوس الحمير) يدق ويشرب منه على قدر استطاعته.

• دواء لبرد الكلى:

خذ زريعة القتا وزريعة الخيار وزريعة القرع وزريعة البطيخ وعرقسوس وكراوية يسحق الجميع ويجعل في زيت دافئ طيب ويأكل منه يبرأ من برد الكلى بإذن الله تعالى.

- وكذلك خذ الحبة السوداء والحرمل والفيجل ويدق الجميع ويسف على الريق سبعة أيام . . .

• علاج الحصاة:

خذ زريعة القتا وزريعة الخيار وزريعة البطيخ وزريعة الحريف ونوار الأقحوان وحبة حلاوة والسعد وعرقسوس وكراوية تدق الجميع وتجعله في الزيت ويأكل منه على الريق، وكذلك خذ السمن والعسل والثوم وتسحق الحبة السوداء والحرمل

والكمون ويوضع عليه ويفطر من خليط الجميع على الريق ثلاثة أيام.

- وكذلك للحصاة: خذ عرقسوس خـمسة دراهم ومثلهم من حب الرند وقدرهم ثلاث مرات عسلاً ويخلط ويأكل منه من مثقال إلى مثقالين فإنه يفتت الحصا . . .

• علاج حصر البول:

أن يشرب الحساء المصنوع من دقيق الحنطة وكذلك مطبوخ الحلبة الذي سبق ذكره.

وكذلك يشرب ماء ورق القرع مع السكر ويكون طعامه شرب لبن البقر مع السكر.

- علاج آخر لحصر البول: اهرس الثوم مع الزيت مع ملعقة مـخمور الخبز ويأكل منه ثلاثة أيام على الريق يبرأ بإذن الله ويسير له حاله.

- وكذلك إذا شرب مـاء حب الرشاد بعد غليه على الريق ثلاثـة أيام نافع لحصر البول.

- وكـذلك لحصـر البـول: خـذ بزر الخيـار وبزر البطيخ وبزر القـتا وعـرقسـوس وتخلطهم جـيدًا واغمـرهم بالماء وتهـرسهم باليـد ثم تصفي هذا الماء بخـرقة نظيـفة ويشرب الماء المصفى فإنه نافع . . .

- وكذلك خذ عروق الفول وتطبخهم وتشرب ماءهم فإنه ينطلق الماء في ساعته.

- وأيضًا خذ التين اليـابس واسحقه ناعمًـا واخلط معه كمونًا مطحـونًا وأضمده على الكليتين وما بينهما على البطن فإنه يدر البول.

- وكذلك شرب ماء مغلي بزر الفجل والجرجير يدر البول . . .

• علاج الخصيتين:

خذ ورق الكرنب فيحرق ويسحق ببياض البيض ويطلى به الموضع يبرأ من آلامها.

- وكذلك ماء ورق الفجل إذا دهن به الخصيتين نفع من وجعهما.

- وأيضًا خـذ زيت الورد أو دهن الورد وادهن به وخذ دقيق الفـول المطبوخ وهو دافئ واجعله في خرقة من الكتان ولف بها الخصية.

• علاج خروج الشرج:

خذ حفـنة من العفص مثلاً عـدد تسعة حبـات واغليه في الماء ثم يوضع في إناء كبير وهو دافئ ويجلس في هذا الماء ويكرر ذلك فإنه نافع . . .

- وكذلك إذا دهن الشرج بشحم الدجاجة برأ.

• **علاج البواسير:**

وهي عروق تنبت بلحم زائد على أدوار المقعدة لها ألم وحكك كلهب النار يجعل في الجسم رطوبة سمية يكون منها ضيق النفس واصفرار اللون وارتخاء البدن والبواسير منها سيالة ومنها جامدة، وسببه خلطان رديئان نازلان من فضلات الغذاء الرديء أحدهما الفضلة المائية النازلة من الكبد إلى الكلى بماء لزج أبيض وهذا سبب البواسير السيالة أما الجامدة فهو الفضلة السوداوية النازلة من الكبد إلى الطحال بدم أسود متمكن سوداوي.

- **علاج البواسير السيالة هو:** يضمد الموضع بثوم وملح مدقوقين معجونين بقليل من العسل ويستعمل أكل الثوم والعسل على الريق. . .

- **أما علاج البواسير الجامدة:** وهذا خطر وأمره إلى الأطباء الكبار الماهرين ولكن هذا العلاج يقطعها وهو: خذ نشادر وزرنيخ وجير مطفي أجزاء متساوية ثم يضع من دقيقهم على الناسور أو البواسير مع تناول الدواء الطبي الذي خصصه له الطبيب.

- وكذلك إذا عجن الثوم والفيجل والزنجبيل والعسل ويستعمل أكلاً وضماداً قطع البواسير بنوعيها . . .

- وكذلك مثقال صمغ عربي على أوقية سمن بقري ويشربه دافئًا كل يوم يقطع البواسير بإذن الله تعالى.

* * *

علاج عرق النسا

كان رسول الله ﷺ يصف لذلك أن تأخذ إلية كبش عربي لا صغير ولا كبير فيذيبها ويشربها العليل ثلاثة أيام يبرأ بإذن الله تعالى، قال أنس بن مالك: «وقد وصفت ذلك لألف وثلاثمائة نفس كلهم برئوا من ذلك» وإذا جمع العسل والسمن والإلية كان أبلغ في الشفاء بإذن الله تعالى.

- كذلك خذ مثقالاً ونصف حرمل سليم غير مدقوق ويسف إحدى عشرة ليلة يبرأ بإذن الله تعالى مجرب وصحيح.

- وكذلك: خذ شجرة مريم وجففها واجعل معها شيئًا من الدقيق والخميرة واتركهم ثم اصنع منها ثلاث قرصات أفطر على واحدة كل يوم فإنه مجرب صحيح نافع بإذن الله تعالى.

* * *

علاج البَرصْ

وهو شدة البياض في أجزاء من البدن أو جميع البدن وهو يسري في الجسم ويكثر خلط بلغمي بارد رطب وعلاجه: يبدأ بمسهل البلغم ثم يؤخذ البصل ويشويه ويعصر ماؤه ويعجن به دقيق الفجل ويدهن به موضع المرض دهانًا غليظًا ويتركه يومًا وليلة ثم يغسله بالماء الحار الساخن صباحًا وهكذا لمدة سبعة أيام . . .

وكذلك: خذ عروق الحنظل وعروق سواك الرعيان مقادير متساوية، ويسحق الجميع وهات لبن بقرة سوداء (إن أمكن اللون) والقهم في جلد ماعز مذبوح طازج واخلطه معهم ويدهن به ويجلس في الشمس ويأكل لحم ماعز أثناء مدة العلاج وهي أسبوعًا.

- وكذلك لعلاج البرص: خذ الزرنيخ والتوتيا ونوار الفجل واسحقهم ناعمًا وتخلطهم بزيت طيب وتحك مكان المرض بقماشة نظيفة ثم ادهنه من هذا الدواء ثلاثة أيام.

- وكذلك إذا بات على مكان المرض دم أبو القردان ساخنًا كل يوم بدم جديد لمدة أسبوع برأ بإذن الله تعالى وقد جُرب وصح.

* * *

علاج عدم الحمل

وهو بإحدى الطرق الآتية إن شاء الله تعالى:

١- تأخذ المرأة تسع حبات عفص وملعقتين (ملعقة أكل الطعام) بذر بصل وملعقة مصطكى مطحون وملعقة زيت زيتون، وملعقة سمن بقري وفص ثوم صحيح غير مقشر وتدق الجميع وتخلطه مع بعضه ثم يقسم ثلاثة أجزاء متساوية وفي أول يوم من

التطهر من الدورة الشهرية تأخذ جزءًا منه وتجعله في قماشة خفيفة مفرودًا فيها وتجعل القماشة مثل الحفاضة العادية وتتحفض بها جيدًا حتى الصباح ثم ترميها وتعمل غيرها وذلك لمدة ثلاثة أيام على ثلاثة أجزاء الدواء المذكور مع عدم اقتراب زوجها منها إلا بعد الثلاثة أيام هذه فإنها تحمل بعد ذلك إن شاء الله وقد جُرب مرارًا وصح والحمد لله رب العالمين.

٢- وأيضًا للحمل: إذا كان في رحمها ريح الجوف وعلامته إذا جامعها زوجها وضعت النطفة في ساعتها فخذ مرارة بقر وبزر قطن وتتحفض به بقماشة نظيفة بعد التطهر من الدورة مباشرة ثلاثة أيام كل يوم بواحدة جديدة ثم يجامعها زوجها بعد الثلاثة أيام فإنها تحمل بإذن الله تعالى.

٣- إذا كان رحمها منقلبًا أو مائلاً أو مرتقبًا تتحفض بقماشة بها الحلبة المطبوخة طبخًا شديدًا، وتدهن به البطن والظهر من أسفل أمام وخلف الرحم فإنها تجد خيرًا بإذن الله تعالى.

٤- وجاء في كتاب حياة الحيوان إذا شربت المرأة بدون علمها حليب الفرس وجامعها زوجها في ساعتها وذلك بعد الدورة مباشرة فإنها تحمل والله تعالى أعلى وأعلم.

٥- بعد الدورة تتبخر المرأة بالآتي: كل يوم لمدة ثلاثة أيام وبدون سروال ويجامعها زوجها فإنها تحمل والبخور هو زرنيخ أحمر وجوزة الشرك وشمع إسكندراني أجزاء متساوية ....

- **علاج وجع الرحم:**

تشرب المرأة من الصمغ العربي في كل يوم مثقالاً في أوقية سمن بقري يزول ألم الرحم بإذن الله تعالى.

- وكذلك تأخذ الزاج مع قشر الرمان الحامض وتدق الجميع ناعمًا وتضع معهما قليلا من العسل النقي وتجعلهم في خرقة وتجعل القماشة هذه مثل الحفاضة وتتحفض بها فإنه نافع لها.

- **علاج للمرأة التي لم تحض:**

تحضر النشادر والفريبون والزنجار والشب ويسحق الجميع ناعمًا، وتعجنهم بماء السواك وتستليق بهم من الوقت إلى الوقت . .

- وكـذلك تأخذ على بركـة الله تعالـى اللوبان والمصطكى والخزامـة والقرفـة، متساويين وتسحقهم وتعجنهم بماء السواك وتستليق بهم المرأة . . .

- وكذلك تحـضر الحـرمل وتسحقـه وتستليق به وتفطر كل يوم علـى عسل على الريق لمدة ثلاثة أيام.

● **علاج نزيف الدم من المرأة:**

- خذ قشور الرمان والعفص وتدقهم ويعجـن بعصارة الريحان وتجعل في قماشة صوف تتحفض بها المرأة فإنه نافع جدًا.

- وكذلك تغلي ماء وتضع فيه عدد اثنين أو ثلاثة من خيار شمبر وتجلس في هذا الماء دافئـا وتحركه بيدها نحـوها وهي جالسة وتحذر من شـربه؛ لأنه ضار جدًا وسام شربًا فهو مادة قابضة تمنع نزول الدم فقط.

* * *

علاج المسموم

خذ الثوم ملعقة ومن العسل ثلاث ومن السمن ما يكفي ليكون سائلاً الجميع بعد غليـانه مع بعض ثم يشـرب فاترًا ويكـرر الشرب فـإنه نافع جـدًا لطرد السم وقطع ضرره. وكـذلك إذا طبخ الثوم وشرب مـاؤه على الريق برأ من السم. وهذا ممكن أن يكون إسعافًا حتى يذهب المسموم إلى أي جهة طبية لعلاجه بالأمصال.

● **علاج نهش الأفاعي والعقارب:**

يحجم على اللدغـة ويربط بعدها بقليل جدًا من اللحم بأي شيء بقـوة حتى لا يسري السم في باقي أجزاء الـعضو أو الجسم والأفضل أن يكوى مكان اللدغـة بلسعة من النار ويضمـد عليها بمهـروس الثوم فإنه يمنع سـير السم في البدن ثم يشـرب ماء الليمـون بالخل الحاذق مـا استطاع، ولدغ العـقرب يكفي أن يضع عليـه ورق الفجل الأخضر المدقوق ويشرب ماء الليمون بالخل الحاذق.

- وكذلك اشرط مـوضع اللدغة بسرعة واجعل عليـه خليط الفلفل المهروس مع العسل ويشرب الترياق فإنه نافع.

- وأيضًا خمـير العجين (خمـيرة بيرة) يغلى في الخل ويصب دافئـًا على موضع اللدغة فإنه يعافى صحيح مجرب.

وإذا شرب الملدوغ مثقالين من حب الأترنج أبرأه في الحال . . .

* * *

علاج الباءة الضعيفة وتقوية الرجل

يؤخذ على بركة الله تعالى فلفل ودار فـلفل وزنجبيل ودار صيني وأملح وأهليلج وكبابة صيني وخولنجان عقاربي وعرق بابونج وقلب حب الصنوبر وجوز هند من كل واحدة أوقيـة ومن بزر البابونج نصف أوقية ومن نبـات حب الثعلب (إن وجد) ثلاث أواق وبدلاً منه بسـباسة هندي نصف أوقـية ثم يؤخـذ مقدار الجـميع عـسل ويعجن ويخلط الجميع بعد الطحن ويستعمل منه طعامًا صباحًا وعند النوم قدر الجوزة يوميًا.

- وكذلك لتقوية الجماع: تأخذ نصف كيلو لوبان ونصف أوقية قرنفل وقرفة نصف أوقـية يدق الجـميـع ويضاف إلى كـيلو وربع عـسل نحل ويغلى على النار ثم يبـرد ويستعمل طعامًا في المساء والصباح قدر الجوزة الصغيرة.

- وأيضًا لتقـوية الباءة عند الرجل: يدق البصل ويعصر مـاؤه وتأخذ قليلاً من هذا الماء ومن العسل نصف كـيلو وتطبخهم علـى نار لينة حتى يذهب ماء البـصل ويبقى العسل ثم تأخذه وتضع عليه ثلاث أواق من ماء قد نقع فيه الحمص يوم وليلة وتذوب العسل في هذا الماء ويشرب منه قبل الجماع على الأقل بثلاث ساعات وهو مخصوص في أيام وليالي الشتاء الباردة ولا يشرب في الصيف لأنه قوي والصيف حار.

- ومما ينفع الجسد بشكل عـام معجون النعناع وهو زريعة النعناع والحـبة السوداء وزريعة البصل والكرفس وزريعة الشبت وقليل من زريعة اللفت وزريعة الفجل وزريعة البقدونس وحب الرشـاد ومن زريعة الخردل من كل واحد عـشرة دراهم ثم يؤخذ من المصطكى والقرنفل والقـرفة وعاقر قـرح واليانسون والكراوية وبسباسـة من كل واحد ثلاثة دراهم ثم من الزعفـران مثقالاً ومن العـود الهندي والمسك من كل واحد نصف درهم يدق كل واحـد من الجـمـيع طحـينًا ويغـربل ثم يوضع على طحين الجـمـيع

مجتمعين مائة درهم سكر ثم يوضع عليهم مائتين وخمسين درهمًا عسلاً مصفى وتعقده على النار أولاً قبل أن تضعه على المواد السابقة ثم يوضع في برطمان زجاج محكم جدًا ويدفن في وسط قمح لمدة عشرين يومًا ثم يخرجه ويأخذ منه على الريق مثقالاً لا أكثر وعند النوم كذلك واحذر شرب الماء حينئذ . . .

- **وكذلك لتقوية الجماع**: من داوم على أصفر البيض (صفاره) بلا بياضه على الريق كان قويًا وإن أكله مع البصل المدقوق ثلاثة أيام كان أفضل.

- **وكذلك لتقوية الجماع**: لبن النوق ممزوج بعسل ويشربه فإنه نافع جدًا جدًا.

- وأيضًا من أخذ الحمص وطبخه مع البصل جيدًا ووضع عليه زنجبيلاً وواحدة من جوزة الطيب مطحونة ويأكل من ذلك حتى يشبع يرى عجبًا. .

* * *

علاج سلس البول

وهو من أحد الطرق الآتية علاجه:

١- ينقع الحمص في خل حاذق ثلاثة أيام ويأكل من الحمص ويشرب من الخل فإنه مجرب.

٢- خذ ورد يابس وتسحقه واخلطه بدقيق الشعير بعد نخله ويعجن الجميع بخل وعسل وتفرد ذلك على قماشة وتلصقه على المثانة من أسفل فإنه جيد.

٣- ورق القثاء إذا طبخ في الماء ويشرب يوميًا نافع لذلك وكذلك حب الريحان.

٤- درهم قرنفل وآخر حنظلاً ومثله حرملاً ومثله سكر أبيض، ويطحن الجميع ويأخذ منه درهم على الصبح وآخر عند النوم.

● **علاج الحرارة والسخونة:**

خذ خل حاذق وحصرم وتليو وبصل وحناء أجزاء متساوية ويدق الجميع ناعمًا ويوضع عليهم جزء أفيون (إن وجد) وتطلى بها صاحب الحرارة المرتفعة لدرجة عالية من رأسه إلى قدميه فإنها تذهب عنه في الحال ويبرد بدنه بإذن الله تعالى.

* * *

قسم العلاج بالطب الشعبي

- دواء للأمراض العصبية والتشنجات.
- دواء آخر لارتخا الأعصاب.
- دواء للدمل والخراج.
- دواء للغدة الدرقية.
- دواء لهبوط الشرج.
- دواء للبواسير.
- أدوية الجراحات.
- دواء حصر البول وإنزال الرمل.
- دواء لالتهاب الكلى وتنظيفها.
- دواء لنظافة المثانة.
- دواء للنمش والكلف والبقع السوداء.
- دواء لحب الشباب.
- دواء للإكزيما والصدفية.
- دواء للظفرة.
- دواء للحكة والجرب.
- دواء للبهاق.
- دواء لإنبات شعر الرأس والجفون.
- دواء للزلال في الدم وفقر الدم.
- دواء لتشقق الأيدي والشفاه.
- دواء للدفتريا وحرارة الفم.
- دواء لأورام العين وحرارتها.

- دواء للرعاف.
- دواء لالتهاب الجيوب الأنفية.
- دواء لثقل السمع.
- دواء لطنين الأذن وأوجاعها.
- دواء للأسنان واللثة.
- دواء لالتهاب اللوزتين.
- دواء لأوجاع الحلق وبحة الصوت.
- دواء للسعال الديكي.
- دواء للربو وهدوء الرئة وإخراج البلغم.
- دواء للقرحة وأوجاع المعدة.
- دواء للقيء والاستفراغ.
- دواء للكبد.
- دواء للصفرة.
- دواء للطحال.
- دواء لطرد الغازات والمغص.
- دواء لمرض القلب.
- دواء لتقوية الجسم بالمعادن اللازمة.
- دواء للحمى.
- دواء للضغط.
- دواء لنزيف النساء وآلام الحيض.
- دواء للسيلان النسائي والالتهابات.
- دواء لالتهاب الخصيتين.
- دواء للسيلان.

• قسم:

العلاج بالطب الشعبي

وفي هذا القسم أخي الكريم نعرض أهم الطرق التي تم اختبارها في علاج الأمراض وهي طرق سهلة وبسيطة وفي متناول الجميع وليس لها أي آثار جانبية وقد قمنا بإجراء الكثير منها في علاج بعض الأمراض وتم شفاؤها بإذن الله تعالى، وإنني حريص في هذا الكتاب على وضع العديد من أنواع العلاجات المجربة المختلفة حتى يتثنى للجميع ممارس أو غير ممارس لهذا الطب أن يجد ما يريده من علاج ميسر لأي مرض راجيًا من الله تعالى الشفاء لكل مريض وأن يجعلنا سببًا في ذلك بحوله وقوته جل في علاه ونقول والله الموفق . . .

دواء للأمراض العصبية والتشنجات

- يؤخذ مائة جرام من الزنجبيل وتدق وتنخل جيدًا.
- يؤخذ مائة جرام من روح النشادر الطبي.
- يؤخذ مائة جرام من الكافور.
- يؤخذ ستمائة جرام سبرتو عيار ٩٥ ٪ (نقي).

الطريقة: يوضع الجميع في زجاجة محكمة السد وترجها جيدًا، بعد الذوبان ويوضع منه على مكان الألم ويدلك به خفيفًا وبعد الدهان يلف محل الألم بقطعة من قماش الصوف وذلك ثلاث مرات في اليوم . . .

• دواء آخر للأعصاب والتشنجات:

- يؤخذ عشرة جرامات زنجبيل ويدق ناعمًا.
- يؤخذ عشرة جرامات فليفلة حارة حمراء وتدق ناعمًا.
- يؤخذ خمسون جرامًا من زيت الزيتون النقي.

الطريقة: يغلى الزيت ويضاف إليه الزنجبيل والفليفلة حتى يحترق وهو على النار ويراعى أن تكون النار لينة ثم يغلي قبضة من شلش القبار بعد تكسيره في لتر ماء

ويغليه جيدًا حتى يصبح النصف ثم يصفى ويضاف هذا الماء إلى الزيت المذكور ويغلي الجميع ثانية ثم ينزل من على النار وبعد ذلك يدهن به مكان الألم ويعرض محل الوجع بعد الدهان إلى الشمس مرتين لوقت قصير.

• دواء آخر للأعصاب وعرق النسا والكدمات:

وهذا الدواء مركبين أول وثاني فيدهن بالأول فإن لم يخف الوجع يدهن بالمركب الثاني وإن خف فلا داعي لاستعمال المركب الثاني.

- المركب الأول:
- يؤخذ مائة جرام سبرتو أبيض نقي.
- يؤخذ خمسة جرامات منتول.
- يؤخذ عشرة جرامات كافور.

الطريقة: يوضع الجميع في زجاجة محكمة الغلق وترج ويدهن به بقطعة من القطن مكان الألم ثلاث مرات (هذا المركب نافع لوجع الرأس والأسنان والرقبة).

- المركب الثاني:
- يؤخذ صفار وبياض عدد ٢ بيضة.
- يؤخذ أربعون جرامًا من روح الخل ويؤخذ معه ثلاثة وخمسون جرام زيت نفط.
- يؤخذ أربعمائة وستون جرامًا ماء.

الطريقة: أخفق البيض أولاً جيدًا وأضف إليه زيت النفط ثم اخفقه ثانية ثم أضف إليه روح الخل وأعد الخفق ثم أضف الماء وأعد الخفق ويستعمل مثل المركب الأول. والأفضل الاستعمال له بعد المركب الأول بعدة دقائق.

ملاحظة: النفط (تربنتين) أي يكون نباتيا . . .

• دواء آخر للتشنج:

وقال علماء هذا الطب: إن أفضل دواء للتشنج والتيبس باليدين والرجلين أو أي مكان في الجسم ولا سيما إن كان المرض مزمنًا هو أخذ الحلتيت.

وكيفية استعماله: يؤخذ في اليوم ثلاث مرات من الحلتيت كل مرة مقدار قلب لوزة ويؤخذ بلعًا بعدة جرعات من الماء وذلك لمدة شهر على الأكثر فإن المريض يحصل بإذن الله تعالى على الشفاء تدريجيًا . . .

وأيضًا من فوائد الحلتيت: يطرد الغازات من البطن ويخرج منها الديدان وهو متوفر عند العطارين.

● دواء آخر لارتخاء الأعصاب:

اغلي قبضة من الشعير في كوبين من الماء حتى ينقص الماء أثناء الغليان يصبح كوبا واحدا فيؤخذ من هذا الماء ويدهن به الأعضاء المسترخية ثلاث مرات يوميًا مع الاعتناء بأسلوب التغذية السليمة للمريض..

● دواء للدمل والخراج:

دق كمية من قلب الصنوبر ثم أضف عليه كمية من الطحينة واخلطهما حتى تصبح مثل المرهم ثم ضعها على قماشة وتوضع فوق الدمل لعدة ساعات ويكرر ذلك حتى يفتح الدمل أو الخراج.

● دواء آخر لفتح الدمل والخراج:

خذ عددًا من فصوص الثوم ويدق ويخلط مع صفار بيضة ونصف ملعقة ملح طعام، وقليلاً من الطحينة ويوضع منه كمية على قماشة وتوضع فوق الدمل لعدة ساعات ويكرر ذلك حتى يفتح الدمل أو الخراج.

● دواء آخر لفتح الدمل والخراج:

خذ كمية من بذر الرشاد (حب الرشاد) ومثلها من برش الصابون ويخلط الجميع مع كمية من العسل ويوضع من هذا الخليط على قطعة من الشاش ويوضع على محل الدمل أو الخراج.

● دواء آخر لفتح الدمل والخراج:

دق كمية من بزر الكتان واطبخه مع الماء على النار ثم بعد هدوء حرارته ضعه في قطعة قماش ثم يوضع محل الدمل ويكرر ذلك حتى يفتح.

ملاحظة:

لابد من غسل محل الدمل أو الخراج غسلاً خفيفًا بماء دافئ قبل وضع أي دواء من السابق ذكره.

* * *

دواء للغدة الدرقية

يغلي ملعقة كبيرة من حشيشة الجعدة في عدد ٢ كوب ماء حتى ينقص الماء فيصبح بعد الغليان كوبا واحدا ويأخذ المريض كل يوم مساء قبل العشاء ملعقة كبيرة من هذا الماء ويداوم على ذلك حتى يتم الشفاء ويمتنع المريض عن أكل المقالي وشرب الماء المثلج والمثلجات . . .

* * *

دواء لهبوط الشرج

خاصة عند الصغار عند عملية التبرز فعند هبوط الشرج تأخذ قطعة كرتون طولها حوالي ثلاثة سنتيمترات وعرضها كذلك وتقصها مثل الدائرة ثم فرغ قلبها حتى تصبح الدائرة الباقية من الكرتون عرض سنتيمتر فقط ثم دق كمية من الشبة البيضاء حتى تصبح ناعمة رش منها فوق الكرتونة الدائرية القمعية (أي: تشبه الأسطوانة أو آخر القمع من أسفل) ثم بعد رش الشبة وعند نزول الشرج أدخله بواسطة الكرتونة المرشوش عليها الشبة وابق كابسًا يدك على المحل مقدار دقائق قليلة خمس دقائق مثلاً ثم ارفع يدك ويمكن تكرار ذلك إذا هبط الشرج ثانية فهي مجربة نافعة . . .

* * *

دواء البواسير

يغلي كمية من البابونج بفنجانين زيت زيتون حتى يصبح البابونج مثل الفحم ثم يصفى فيغسل محل الشرج بماء ساخن ثم ينشف فيدهن بهذا الزيت ولاسيما من الداخل مرتين في اليوم مع أخذ مرتين حبة البركة مع السكر كل مرة ملعقة صغيرة وذلك يساعد على طرد الأرياح وسرعة الشفاء بإذن الله تعالى . . .

• دواء آخر للبواسير:

يؤخذ مرارة العجل ويوضع بها ملعقة كبيرة من ملح واربطها وعلقها ثلاثة أيام ثم أخرجها وحركها جيدًا حتى تصبح مثل: المرهم فيغسل محل الشرج بماء ساخن وينشف ثم يدهن من هذا الدواء من الخارج والداخل مرتين في اليوم مع أخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة والسكر لمدة لا تقل عن سبعة أيام.

• دواء آخر للبواسير:

يؤخذ كلاوى العجل ويذوب شحمه ثم يدق كمية متساوية من التين الأسود اليابس ثم يخلط مع الشحم خلطًا جيدًا وذلك بعد دق التين ناعمًا ثم يغلى مع الشحم حتى يصير مثل: المرهم ثم يوضع في محل بارد فيغسل محل الشرج بماء ساخن وينشف ويوضع تحميلة مرتين في اليوم مع أخذ حبة البركة بالسكر.

• دواء آخر للبواسير:

يغلى قشر البلوط في لتر ماء فيغسل محل الشرج بماء البلوط هدا مرتين في اليوم ويكرر ذلك حتى يتم الشفاء.

• دواء آخر للبواسير:

يؤخذ مقدار حجم اللوزة من سليخ الحية (ثوب الحية) مع قطعة صغيرة من العجوة يدهن بها كل ثلاثة أيام مرة فإنها تزيل البواسير مع أخذ حبة البركة بالسكر ملعقة صغيرة مرتين في اليوم.

• دواء آخر للبواسير:

إذا كانت البواسير ظاهرة بصورة واضحة تدلك بزيت الخروع بحيث تدهنها منه كثيرًا ويداوم على ذلك مرتين في اليوم حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

• دواء آخر للبواسير:

يدق مقدار من البقدونس مع شحم الماعز ثم يطبخ على النار حتى تذوب الشحمة ثم يصفى ويضاف إليها بياض بيضة وهي فاترة وبعد أن تبرد يدهن محل الوجع أو يوضع تحميلة بعد الغسيل المحل بماء ساخن ولا بد أن يحفظ هذا الدواء في مكان بارد.

• دواء آخر للبواسير:

يحمص بزر الكراوية ثم يدق ناعمًا ويرش على البواسير الظاهرة فإنه ينشفها ويتم الشفاء. وأيضًا يؤخذ كل يوم سبع حبات من بزر البلان فإنها نافعة لعلاج البواسير جدًا.

• دواء آخر للبواسير:

يغلي قشر الحـية في زيت زيتون حتى يذوب ويصبح مـثل المرهم ويدهن به محل الشرج بعد غسل المحل بالماء الساخن وذلك مرتين في اليوم . . .

* * *

دواء للجراحات

ادهن محل الجـرح بزيت البلسم ولكي تحصل على هذا الزيت انقـع ثمرة البلسم بعد أن يكون لونها أصبح أحمـر بالزيت مدة وتستعمل هذا الزيت عند اللزوم ويدهن محل الجرح منه مرتين في اليوم فإنها تشفى.

• دواء آخر للجروح وقطع الدم:

يدق الارز ناعمًا ويرش على الجرح فإنه يقطع الدم حالاً ويساعد على علاجه.

• دواء آخر للجروح:

يأخذ حـشيشة الجـرح (الحشيشـة الذهبية) وتنقع في زيت مدة من السـاعات ثم يؤخذ هذا الزيت ويدهن به الجرح فإنه نافع جدًا . . .

* * *

دواء حصر البول وإنزال الرمل

يغلى مقـدار فنجان قـهوة من بزر البصل في أربع كـبايات ماء حـتى ينقص من الغلي إلى كوبين فقط ويترك حتى يكون فاترًا ثم يؤخذ منه كوب صباحًا وكوب مساءً وثلاثة أيام هي أقل مدة لظـهور فائدة هذا الدواء ولاخـتبار نزول الرمل يجـمع البول ويصفى في شاشة تجد الرمل باقيًا في الشاشة، وذلك بعد الثلاثة أيام.

• دواء آخر للرمال والتهاب الكلى:

يغلى سبع حبـات بزر البلح في كوب ماء خمس دقـائق وتصفى وتحلى، بالسكر وتؤخذ ساخنة مرتين في اليـوم لمدة خمسة عشر يومًا فـإنها نافعة جدًا ومجربة ويمكن

غلي قطع صغيرة من العجوة بدلاً من بزر البلح.

● دواء آخر لالتهاب الكلى:

يغلى كمية من ورق أبوكاتو (زابوكا) في كمية من الماء وتؤخذ بدل من ماء الشرب شرط أن تكون باردة لأنها إذا أخذت ساخنة تزيد التهاب الكلى.

● دواء آخر لنظافة الكلى:

يغلى قبضة من شوشة الذرة الصفراء في كباية ماء حتى تصبح نصفها ثم تصفى ويضاف إليه ملعقة صغيرة كربونات الصودا وتترك حتى تصبح باردة ثم يعصر ليمونة في كباية غيرها فيؤخذ ماء الشوشة أولاً وبعده حالاً يؤخذ ماء الليمون مرتين في اليوم، وكل يوم صباحًا يؤخذ على الريق ملعقة زيت زيتون يداوم على هذا الدواء مدة ثمانية أيام أو حتى يكون البول صافيًا .... وميسرًا ....

● دواء آخر لحصر البول:

يغلى كمية من ورق الكوسى الأفرنجي مثل: الشاي فيؤخذ في اليوم ثلاث كبايات شرط أن تكون ساخنة.

● دواء آخر لإنزال الرمل مهما كان:

يؤخذ في اليوم مرتين كل مرة مقدار نصف ملعقة صغيرة من قشر قنصة الدجاج (حويصلة الدجاجة) بعد طحنها أو دقها ناعمة، وذلك يمكن أخذها، بواسطة ورقة رقيقة جدًا، ولكى تحصل على قشرة قنصة الدجاجة تقشر القنصة وتأخذ القشرة الرقيقة التي تكون داخل القنصة وتغسلها بماء بارد وتضعها بالهواء حتى تجف فتصير مثل: الخبز اليابس فتطحن أو تدق وتستعمل كما ذكرنا.

● دواء آخر لنظافة المثانة:

يعصر أغصان الفجل دون الورق ويشرب ماؤه كل يوم مقدار ثلاثة فناجين قهوة واحد صباحًا وواحد ظهرًا وواحد مساءً ...

- وأخيرًا دواء آخر لذلك تسحق حبة البركة وتمزج بقليل من السكر ويؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة مرتين في اليوم فإنه نافع لذلك وطارد للأرياح من البطن ويذوب البواسير ....

* * *

دواء للنمش والكلف وحب الشباب

يؤخذ كمية من عظم سمك الصنبيدج ويدق ناعمًا ثم ينقع في ماء الليمون الحامض ويترك مدة أربع وعشرين ساعة ثم يخلط بكمية من الفازلين بنسبة حوالي عشرة بالمئة من عظم السمك المدقوق ثم أضف عليه خمسة بالمئة من الجلسرين مع كمية من زيت اللوز الحلو بنسبة خمسة بالمئة ثم يضاف إليه أكسيد دي زنك نسبة عشرة بالمئة ويخلط الجميع جيدًا حتى يصبح كريما ناعما، وكيفية استعماله بغسل الوجه بماء دافئ ثم ينشف جيدًا ويدهن الوجه من هذا الكريم مرتين في اليوم صباحًا ومساءً، ويترك على الوجه مدة نصف ساعة ثم يغسل أو يمسح.

• دواء آخر لحب الشباب:

يؤخذ زهرة الكبريت الأصفر مقدار خمسة جرامات.

يؤخذ فازلين مقدار مائة جرام.

يؤخذ مانيزيا مقدار سبعة جرامات.

يؤخذ جلسرين مقدار خمسة جرامات.

يؤخذ أكسيد دي زنك خمسة جرامات.

يؤخذ زيت سيرج مقدار خمسة جرامات.

مع عطر الورد مقدار جرامين اثنين.

- الطريقة: أن تخفق المواد السابقة جيدًا حتى تصبح مرهم فيدهن منه الوجه كل يوم مساء بعد غسل الوجه جيدًا ويأخذ كل يوم على الريق بلعًا قطعة صغيرة من الخميرة البيرة مقدار حجم اللوزة .....

• دواء آخر لحب الشباب:

يؤخذ كمية من عراميش الزبيب ويحمص جيدًا ثم يسحق ناعمًا حتى يصبح مثل البودرة ثم يخلط معه زيت سيرج مع صفار بيضة ويخلط الجميع جيدًا ثم يؤخذ منه كمية صغيرة وتوضع على قماشة ويوضع على الوجه بصورة لبخات لمدة ثلاث ساعات ثم يغسل الوجه بماء مغلي مع خميرة بيرة ويكون فاترًا وذلك في اليوم مرة واحدة.

• دواء آخر لحب الشباب:

يؤخذ فازلين مقدار مائة جرام.

يؤخذ منتول مقدار جرامين اثنين.

يؤخذ أسيد بوريك سبعة جرامات.

يؤخذ عطر الورد جرامين اثنين.

يؤخذ مانيزيا خمسة جرامات.

يؤخذ زيت سيرج خمسة جرامات.

يؤخذ زيت سيرج خمسة جرامات.

يؤخذ إسبيداج عشرة جرامات.

يؤخذ أكسيد دي زنك عشرة جرامات.

جلسرين خمسة جرامات.

يؤخذ زيت عجوة المشمش ثلاثة جرامات.

يؤخذ عظم سمك صينديدج مسحوق ومذوب بماء الليمون الحامض.

- الطريقة:

تخلط هذه المواد السابقة خلطًا جيدًا ثم يغسل الوجه بماء دافئ ثم ينشف الوجه ثم يدهن من هذا الدواء مرتين في اليوم مع بلع قطعة صغيرة من خميرة بيرة على الريق.

• دواء آخر لحب الشباب:

يؤخذ كمية من ورق القصب الأخضر، وتحـرقه ثم تدقه حتى يصبح مثل البودرة ثم اقليـه بالزيت حتى يكون مـثل المرهم السائل وادهن به الحـبوب مرتـين في اليوم، ويجب أن يمنع استعمال الماء على الحبوب والأفضل مسح الحبوب أولاً بمادة الميركيروم الأحمر.

• دواء آخر للحبوب:

يؤخذ من ورق الخروع الأخضـر وتدقه ناعما ثم ضعه في شاشـة واعصره ويأخذ هذه العصارة ويدهن بها شرط أن لا يصل الماء إلى الحبوب أثناء العلاج.

• دواء آخر للحبوب والإكزيميا:

يؤخذ مائة جرام زيت زيتون ومائة جرام شمع عسلي ومائة جرام شحم ماعز بعد

تذويبها ومائة جرام بشر صابون أبيض وأربع جرامات من تمر تينا.

والطريقة: يؤخذ قدرة من الفخار (إي إناء فخار) جديد غير مستعمل وتوضع على النار الخفيفة ثم يوضع بها الزيت أولاً حتى يغلي ثم يضاف الشمع حتى يذوب ثم يضاف الشحم حتى يذوب ثم يضاف تمر تينا ويغلي الجميع على النار جيدًا ثم ينزل القدرة عن النار ويترك الدواء حتى يبرد ويستعمل منه مرتين في اليوم دون أن يصل الماء مكان الحبوب ومع مراعاة أثناء الغلي التحريك المباشر وعدم تغطية القدرة.

- والطفرة في وجه الأطفال والقشف في الأيدي للكبار فيؤخذ مائة جرام فازلين وخمسة جرامات من عطر الورد ويخلط الجميع فيؤخذ منه كمية صغيرة ويدهن به المكان المصاب وذلك مرتين في اليوم وعدم استعمال الماء على مكان المرض أثناء العلاج.

• دواء للطفرة:

تأخذ كمية من زيت الزيتون وكمية من بودرة أكسيد دي زنك ويخلط الجميع حتى يكون مرهم ويدهن به المحل المصاب بشرط أن لا يصل ماء للمحل المصاب أبدًا حتى يتم الشفاء.

• دواء للحكة والجرب:

يؤخذ ورقة الدخلة كمية صغيرة في عشرة لترات ماء ويغلى جيدًا ثم يغسل به محل الحكة أو الجرب مرتين أو ثلاثة في اليوم وذلك بكون هذا الماء فاترًا ثم ينشف محل المرض ويفرك (يدلك) ببودرة أنتبول أو باليود المخفف أي بنسبة ٥,١٪ وكذلك يفيد لأمراض الصفدية (الصدفية).

• دواء لإزالة البقع السوداء:

إذا دلك محل المرض بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم فإنه يزيل البقع السوداء من الجسم التي تظهر في أيدي كبار السن الذين يقولون عنها أنها من آثار الكبد والعلاج لمدة خمسة عشر يومًا.

• مرهم عام لجميع الحبوب والنمش:

يؤخذ فازلين خمسون جرامًا.

يؤخذ أكسيد دي زنك خمسة جرامات.

يؤخذ أسد بوريك خمسة جرامات.

يؤخذ بودرة تلك خمسة جرامات.

مع كمية كافية من الجلسرين وزيت الخروع وعشر نقط من عطر الورد

- **الطريقة**: امزج المواد السابقة جيدًا ويدهن المحل المصاب أولاً بمادة الميركيروكروم الأحمر ثم يدهن بعده هذا المرهم مـرتين في اليوم ولا يصل الماء إلى الحبوب والدهان الأحمر للجسم وليس للوجه.

● دواء للبهاق:

وهذا المرض يظهر بالجسم على شكل بقع بيضاء أو سوداء تكون على مستوى الجسم لا تحدث ألـمًا ومن طبيعتها الامتداد والانتشار بالجسم ولهذا المرض أسباب كثيرة منها:-

١- عوارض الكبد أي الكبد ذو الوظائف الغير منتظمة.

٢- التعرض لحرارة الشمـس على البحر أو غيره بصورة مبالغ فيـها ويمكن الشفاء من هذا المرض ولكن في حدود سن معين للمريض إذا تعدى هذا السن يصعب شفاؤه وآخر سن للشفاء هو سن ستة وعشرين عامًا وبعد ذلك يكون شفاؤه نادرًا والله له في خلقه شؤون سبحانه وتعالى.

أما الدواء لهذا المرض هو : أن يعصر البصل ويؤخذ ماؤه ويضيف إليه كمية مثله خلاً ويدهن به في اليوم من ثلاث إلى ست مـرات ويداوم على ذلك حتى يشفى من هذا المرض بإذن الله تعالى.

* * *

دواء للإكزيما والأمراض الفطرية والصدفية

يؤخذ ميركيروكروم مقدار جرامين.

يؤخذ ملح رصاص مقدار خمسة جرامات.

يؤخذ اليود المذوب ٧٪ بالمئة عياره مقدار جرامين.

يؤخذ فازلين خمسون جرامًا.

- **الطريقة**: يركب الجميع ويخلط ويدهن به المحل المصاب مـرتين في اليوم أما الغسيل فيكون في الأسبوع مرة واحدة بماء دافئ مع صابون أفرنجي دون استخدام ليفة أثناء الغسيل.

* **ملاحظة:-** من كان به تعب بالكبد لا يستعمل الدواء السابق إلا مع الدواء الآتي:-

يؤخذ مقدار جوزة من شلش الروباص في كباية ماء بارد ويجعلها بالماء مدة ساعتين ثم يشرب هذا الماء وذلك عدد ٢ كوب منها أي كوب صباحًا وآخر مساء قبل الطعام.

● دواء لنبت شعر الرأس والجفون:

يؤخذ كمية من الخميرة بالماء ويدلك بهذا الماء المحل المصاب بسقوط الشعر مرتين في اليوم تدليكًا جيدًا فإنه بعد مدة قصيرة من استخدامه يرى الشعر قد ظهر فليداوم بعد ذلك على استعمال هذا الدواء حتى يتم المراد . . .

● دواء آخر لتقوية الشعر وعدم سقوطه:

يدلك الرأس مرتين في اليوم باليود المخفف بنسبة واحد ونصف بالمئة أي واحد ونصف جرام يود حب ومائة جرام سبيرتو أبيض نقي ٩٥٪ ثم يضاف إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويدلك بذلك الرأس مرتين في اليوم بواسطة قطعة من القطن ويغسل الرأس مرة واحدة في الأسبوع ويكون الغسيل بالمواد والطريقة الآتية:

يوضع قبضة من الردة بقطعة قماش وتغلى في ماء يكفي غسيل الرأس وبعد الغلي ترفع القماشة الموجودة داخلها الردة ويضاف إلى هذا الماء بعد ذلك نصف كباية خل ويغسل به الرأس مع صابون أفرنجي ويمكن استخدام خميرة بدلاً من الردة.

● دواء آخر لتقوية الشعر:

يؤخذ مائة جرام زيت زيتون ومائة جرام زيت خروع ومائة جرام جلسرين مع صفار بيضتين ثم تخفق الجميع جيدًا ثم يؤخذ كمية صغيرة منه ويدلك بها الرأس وجلده جيدًا ويترك عليه سبع ساعات ثم يغسل الرأس بماء مغلي الخميرة بعد هدوئه من الحرارة ويدهن بالدواء مرتين في الأسبوع بعد كل غسلة . . . . .

● دواء للزلال في الدم وفقر الدم:

يؤخذ خمسون جرامًا من بزر البصل في كبايتين ماء ويغلى حتى ينتقص الماء إلى كباية ويشرب أثناء النهار ثلث كباية ويداوم على ذلك لمدة خمسة عشر يومًا فإنه يشفى بإذن الله تعالى . . . .

• دواء لتشقق الأيدي والشفاه:

يؤخذ مائة جرام فازلين ومن عطر الورد خمسون جرامًا ويخلطان جيدًا معًا ويستعمل منه دهان مرتين في اليوم بكمية قليلة جدًا فإنه نافع بإذن الله تعالى.

• دواء آخر لتشقق الشفاه:

وهو أن تدهن الشفاه ثلاث مرات يوميًا بإحدى المراهم التالية:

١- زيت الورد (دهن الورد).

٢- دهن البنفسج.

٣- زيت اللوز المر.

• دواء للدفتريا والحرارة في الفم:

يغلى في لتر ماء قبضة من الخميرة وقبضة من عجين خاتم (خامر) وقبضة حشيشة القزاز (لصيق) حتى يصبح اللتر نصف لتر ويمضمض ويغرغر منه ثلاث مرات كل يوم مقدار فنجان ويكون فاترًا مع ملعقة صغيرة من الكربونات، لا تنسى الاستعمال مضمضة وغرغرة فقط ....

• دواء لورم العين وإزالة حرارتها:

يؤخذ كمية من ورق الفجل ويضعه على العين لصقه لمدة ثلاث ساعات فيداوم على هذا كذا مرة فيحصل له الشفاء بإذن الله تعالى ...

• دواء آخر لحرارة العين:

يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر الشمر بعد دقها في كباية ماء ويغسل بها العين ثلاث مرات في اليوم ويكون الماء فاترًا.

• دواء آخر لجرح حدقة العين:

يؤخذ مقدار نصف جوزة من سكر نبات ناعم ويوضع في شاشة نظيفة، وانقعها في نصف زلال بيضة وعندما يذوب بها السكر خذ من هذا الزلال ويقطر به بالعين قطرتين وذلك صباحًا ومساءً قبل النوم فثاني يوم تجد العين لاصقة فاغسلها بماء مغلي الخميرة الفاتر فترى قد اندمل والتأم الجرح وإلا فكرر العلاج.

• دواء قطرة للعين ماعدا الماء الأبيض والأزرق:

وهو يؤخذ فنجان صغير ماء ويضاف إليه ملعقة صغيرة خل نقي وعشر نقط ماء

ورد ونقطة واحدة ميركـيروكروم أحمر ويمزج الجميع ويصـفي ويقطر بها العين مرتين في اليوم . . .

• دواء للرعاف:

وهو نزول الدم من الأنف ومن دوائه أن يقطر بالأنف من دم الحمام نقطتين ينقطع الرعاف فورًا.

• دواء آخر للرعاف:

بلل جبـهة المصاب بالمـاء البارد ثم ضع كمـية من ملح الطعام النـاعم على كفك واضغط بها على جبهة المصاب ورجع رأسه للخلف فالدم ينقطع حالا .

• دواء آخر لنزول الدم من الأنف:

خذ قلب بصلة داخل الأنف وقت نزول الدم مدة دقيقة أو دقيقتين فإنه يقطع الدم حالاً.

• دواء آخر للرعاف:

احرق قشر بيضة واسحقها ناعمًا وانفخها داخل الأنف تقطع نزول الدم.

وأيضًا: أذب قطعة من الشبـة البيضاء بعد طحنهـا بماء ورد ويقطر بها في الأنف ويغمس في هذا المحلول قطعة من القماش وتوضع على جبهة المصاب. . . .

• دواء لالتهاب الجيوب الأنفية

يغلى كباية ماء وبعد الغلي يضاف إليها ملعـقة كبيرة كربونات الصودا وتترك حتى تبرد فيسـتعمل في اليوم ثلاث مرات استنـشاقًا كل مرة ملعقة كبـيرة فاترة وذلك لمدة خمسة عشر يومًا.

• دواء آخر لالتهاب الجيوب الأنفية:

يؤخذ مـن القثاء الـبري واحدة فـتعـصر ويؤخـذ ماؤها ويخلط بفنجـان حليب والأفضل حليب امرأة ويستعمل استنشاقًا كل يوم مرة واحدة ثلاثة أيام فقط ويمكن أن ينزل من الأنف صديدًا يمسح بقطعة قماش نظيفة . . . . .

* ملاحظة: يجب أن لا يبلع ريقه أثناء فترة العلاج بل يبصقه خارج الفم . . . .

وقال الطبيب: إنه يجوز أن يحدث من جراء استـعمال هذا الدواء بعض العوارض مع المريض مثل رعـشة كرعشة البـرد أو حريق في الزلاعيم ففي هـذه الحالات يعمل لصـقة بزر الكتـان وتوضع على فم المعدة عـلى البطن لمدة ثلاث ساعـات ويجب مع

استعمال هذا الدواء أخـذ كل يوم كوبين شربًا من حشيشة الهليون (بـعد الغلي) فبعد ثلاثة أيام يشفي المريض تمامًا، وإلا يعاود العلاج مـرة أخرى ولكن بعد ثمانية أيام من يوم استعماله السابق . . . .

• دواء لثقل السمع:

يؤخذ كمـية من دود الزريعة ويغلى في زيت زيتون حتـى يحترق الدود ثم يقطر فاترًا بالأذن مرتين في اليوم ثم يوضع قطعة من القطن يسد بها الأذن لمدة خمس دقائق ثم ترفع ويداوم على استعمال هذا الدواء مدة أسـبوع فإن حصل الشفاء أي بدأ يشفى فيتابع أسبوعًا آخر ويراعى عدم دخول أي ماء إلى الأذن أبدًا. . . .

• دواء لطنين الأذن:

يؤخذ حنظلة ويكسرها جيدًا ثم توضع في مقدار ثلاثة فناجين زيت زيتون وتغلى على النار وبعد برودتهـا يقطر منها داخل الأذن مرتين في اليوم مع سـد الأذن بقطعة قطن لمدة خمس دقائق لعدم دخول الماء فيها . . . . .

• دواء آخر لطنين الأذن:

يخلط مرارة الثور مع مـاء الكرات مع قليل من زيت الزيتون ويقطر منه في الأذن مرتين في اليوم بمعدل كل مرة نقطتين.

• دواء آخر للأذن يمنع نزول سوائل منها:

يؤخذ مـرارة التيس وتخلط مع مـرارة البقر ثم يعـمل من ذلك فتـيلة وتجعل في داخل الأذن في اليوم مرة أو مرتين . . . . . .

- وأيضًا: يقطر في الأذن نقطتين مرتين من عـصير العنب مع مراعـاة عدم دخول الماء في الأذن أبدًا . . . .

- وأيضًا: يؤخذ فص ثوم مقشر واجرح رأس هذا الفص واجعله داخل الأذن برفق.

• دواء لوجع الأسنان:

ادهن الضرس أو السن الموجوع بواسطة قطنـة من روح القرنفل فإن الوجع يسكن في الحال مع مراعاة عدم وصول أو لمس هذا الدواء اللثة لأنه يؤلمها.

• دواء آخر لوجع الأسنان:

خذ مقدار أربعين قمع باذنجان وضعها في إناء واغمرها بالماء ثم اغلها حتى يصبح الماء نصفه ثم خذ من هذا الماء واستعمله غرغرة ثلاث مرات في اليوم ويكون هذا الماء

فاترًا فإنه نافع للأسنان واللثة . . . . .

• دواء آخر للأسنان واللثة:

يؤخذ قبضة من حشيشة القصعين وقبضة من ورق الكينا ونصف قبضة من ورق الزعتر ونصف قبضة من ورق الجوز واغل الجميع في ثلاث لترات ماء حتى يصبح الماء نصفه وبعد برودة يستعمل غرغرة ثلاث مرات في اليوم كل مرة مقدار فنجان صغير وإن كانت الحالة سيئة يستمر العلاج خمسة عشر يومًا وإلا فأسبوعا واحدا.

• دواء آخر لتسكين وجع الأسنان:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الشبة البيضاء الناعمة وملعقتين صغار من محلب ناعم ونصف ملعقة صغيرة قرنفل واغل الجميع في ماء حتى يصبح الماء نصفه ويستعمل هذا الماء بعد برودة غرغرة مرتين في اليوم.

• دواء آخر لوجع الأسنان:

يغلى قشر الجوز الأخضر حتى يغلظ ماؤه ويستعمل غرغرة، فيشد اللثة ويقطع النزيف ويسكن الألم.

• دواء آخر للأسنان المسوسة:

يوضع حبة صغيرة من الكافور في ثقب الضرس المسوس فيشفى بإذن الله ويسكن ألمه.

* * *

دواء لالتهاب اللوزتين

هو أن يؤخذ في اليوم مرتين كل مرة مقدار نصف ملعقة صغيرة من كربونات الصودا مصًا ثم يؤخذ بعدها جرعات من الماء ويجب على مريض اللوزتين أن يمتنع عن شرب القهوة وأكل الحوامي أثناء مرضه وأن يغسل رجليه كل يوم مساءً بماء ساخن عليه قليل من الخردل ويجب أن تكون المعدة خفيفة الطعام.

• دواء آخر لالتهاب الحلق واللوزتين:

يمضغ قطعة من صمغ الصنوبر فإنه في يوم واحد يشعر المريض بالتحسن الملحوظ وذلك؛ لأنها تحتوي على القطران.

● دواء آخر لالتهاب اللوزتين:

يذوب ملعقتان من عسل صغيرتان مع ملعقة خل تفاح في كوب ماء فيأخذ كل يوم ثلاث مرات مقدار نصف كوب قبل الطعام.

● دواء آخر لالتهاب اللوزتين:

يخفق بيضة كاملة مع دقيق حتى تصبح مثل العجينة ثم توضع في قطعة قماش ويلف بها الرقبة من منطقة اللوزتين والحلق وذلك قبل النوم وتترك حتى الصباح واللف يكون برفق خاصة عند الأطفال والتأكد من عدم ضيق اللفة على تنفس الطفل ثم ترفع صباحًا ويغسل محلها بماء فاتر فإنها ترفع الالتهاب والحرارة . . . .

※ **ملاحظة:** من تخشى على أطفالها من اللف وهم نائمون فتفعلها لهم أثناء ساعات النهار . . . .

● دواء لبحة الصوت:

يوضع على قطعة قماش قليل من الطحينة، ويلف بها الرقبة من المساء إلى الصباح ثم ترفع وتغسل الرقبة بماء فاتر فيداوم على ذلك كذا ليلة . . . . .

● دواء ثانٍ لبحة الصوت:

يغلى قليل من القرفة مع قليل من النعناع في كباية ماء وتصفى وتحلى بالسكر وتؤخذ قبل النوم وفي الوقت نفسه يوضع على قطعة قماش قليل من الطحينة وتلف بها الرقبة حتى الصباح.

● دواء ثالث لبحة الصوت:

يدق قليل من الفول اليابس وينقع في الماء من المساء إلى الصباح وفي الصباح يصفى ويحلى ماؤه بعسل ويؤخذ منه قدح كل يوم صباحًا على الريق والأفضل أن ينقع كل يوم بيومه. . .

● دواء للسعال الديكي:

يؤخذ فجلة كبيرة وتثقب أسفلها ثقبًا صغيرًا بشيء نظيف ثم تملأ هذا الثقب الغائر داخل الفجلة سكر نبات ناعم توضع فوق كباية فيسيل منه سائل يشبه الماء فيؤخذ منه كل ساعة ملعقة فبعد يوم إلى ثلاثة أيام يذهب السعال، وهذا العلاج يفيد الربو.

● دواء آخر للسعال:

يغلى عشبة المديدة (تسمى عشبة موسى) فيغلى قبضة منها في كوب ماء ويؤخذ

منها في اليوم مرتين كل مرة قدح وهذا الدواء نافع لتنقية الكلى.

• دواء آخر للسعال:

وهو نافع لقطع البلغم: يقطع رأس رمانة حلوة ويوضع فوقها ملعقة سمن بقري ثم تشوى على النار حبة الرمـان وعليها السمن حتى تصبح القشرة مـثل الفحم ثم تعصر ويشرب ماؤها مرتين في اليوم لمدة ثلاثة أيام . . . .

• دواء آخر للسعال:

يؤخذ قطعة صغيرة من رب السوس (المر) وتبلع منه قطعة قدر الحمصة كل ثلاث ساعـات مرة وعند النوم مرة ولكن يمصـها ولا يبلعها أو تغـلى في ماء وتحلى بالسكر ويشربها قبل النوم . . . .

• دواء آخر للسعال:

يأكل المريض الفجل المـسلوق فيلطف من حدة السـعال وكذلك مـاء سلق الفجل والاستمرار فيه يؤدي إلى الشفاء . . . . .

• دواء آخر للسعال:

يغلى ملعقة صغيرة من ورق الزعتر الناعم في كباية ماء وتحلى بسكر نبات وتؤخذ قبل النوم . . . .

• دواء للربو وهدوء الرئة:

تغلى قبضة من الخـميرة في كباية وتصفى وتحلى بملعقة كـبيرة دبس خرنوب أو سكر نبات، وتؤخـذ صباحًـا على الريق ومسـاءً يذوب كم حبة مـستكة في ملعقة زيـت زيتون على النار ويدهن بهذا الزيت بعد أن تهـدأ حرارته يدهن به الصدر وخلف الصدر من الظهر ثم يلصق عليه ورقة جريدة (جرنال) وذلك قبل النوم وهذا العلاج لمدة خـمسة عشـر يومًا مع عدم التعـرض لأي تيار هواء بارد مفاجئ . . . .

※ ملاحظة هامة: يجب على مريض الربو الامتناع عـن أكل الطعام المقلي والسمك وعدم شرب المثلجات والكحولات ومن الأفضل أن يأخذ ماء مسلوق الفجل مع سكر النبات عدة مرات في اليوم.

● دواء آخر للربو:

تغلى ورقة الجميز ويؤخذ من مائه كباية ساخنة كل يوم عدة مرات.

● دواء آخر للربو:

يدق كمية من البصل ثم يوضع في شاشة صغيرة ويعصر باليد فيؤخذ هذا العصير النازل من الشاشة ويغلى على النار ويضاف إليه كمية مثله سكر نبات ناعم ثم ينزل عن النار ويترك يبرد ثم يوضع في زجاجة نظيفة محكمة السد وتوضع في مكان بارد ويؤخذ منها كل ساعة ملعقة صغيرة .... (ومدة صلاحية الدواء يومان فقط).

● دواء آخر للربو وإخراج البلغم:

يؤخذ نصف أوقية ثوم مقشر أي حوالي ١٦ جراما.

يؤخذ نصف أوقية زبدة بقري أي حوالي ١٦ جراما.

يؤخذ نصف أوقية عسل.

- الطريقة: يقطع الثوم جيدًا فوق ماء مغلي حتى يصبح ناضجًا (وذلك بطريقة البخار حمام الماء أي لا يلحق الماء الثوم) ثم يخلط الثوم مع السمن حتى يصبح مثل المرهم ثم يضاف العسل ويخلط الجميع ناعمًا ويوضع في برطمان زجاج ويؤخذ منه يوميًا على الريق نصف ملعقة صغيرة وكذلك قبل النوم فإنه نافع جدًا .....

● دواء آخر للربو:

يعصر السبانخ الخضراء ويشرب هذا العصير بمقدار قدحين إلى ثلاثة يوميًا وذلك لمدة خمسة عشر يومًا.

● دواء للقرحة ووجع المعدة:

تؤخذ بيضة نيئة وتضرب مع دقيق ويضاف إليها نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام ثم يغسل فم المعدة بالماء الساخن والصابون من خارج البطن ويعمل المعجون السابق لصقة على البطن فوق فم المعدة من المساء إلى الصباح مع أخذ كباية كمون مغلي مصفاة ومحلى بالسكر قبل النوم ....

● دواء آخر لقرحة المعدة:

يؤخذ باليوم عدة مرات كل مرة مقدار حمصة من السوس العربي (المر) وذلك

مصًا ولا سيما قبل النوم وفي نفس الوقت يأخذ كباية كمون مغلي قبل النوم . . . . .

* **ملاحظة:** يجب الامتناع عن شرب القهوة والدخان والطعام المقلي والسمك وهذا العلاج يفيد لدر البول.

• دواء آخر لقرحة المعدة:

يحمص كمية من بذر الخرنوب (الخروب) ثم يطحن مثل البن فيغلي كوب ماء ويضاف إليه ثلاث ملاعق صغيرة من هذا البذر المطحون ويغلى مع الماء كالقهوة ويترك حتى يبرد فيؤخذ كل يوم كوب كل النهار على عدة جرعات وهذا العلاج لمدة أسبوع. . . . .

• دواء آخر لقرحة المعدة:

تقشر البطاطا وتفرم ثم تعصر ويؤخذ هذا العصير كل يومين قدحين والاستمرار في هذا العلاج يشفي القرحة تمامًا . . . . . .

• دواء للقيء والاستفراغ:

أكل وتناول الرمان الحلو يقطع القيء والاستفراغ في الحال وأيضًا نافع للحموضة

- وأيضًا مغلي النعناع مع أكل الرمان يوقف الاستفراغ.
- وكذلك بلع قطع صغيرة من الثلج يقطع القيء.
- أو بلل قطعة قماش بماء مثلج ويلف بها الرقبة أيضًا يتوقف القيء. . . . .
- ولعلاج القيء والاستفراغ جراء ركوب البحر يؤخذ حبة دارمامين فإنه مفيد وكذلك يقطع الإسهال. . . .

• دواء للكبد:

ينقع مقدار جوزة من شلش الروباص في كباية ماء باردة لمدة ساعتين ويشرب في اليوم كبايتين واحدة صباحًا وأخرى قبل النوم وهذا الدواء لالتهاب الكبد، وتليف الكبد وللصفراء.

* ملاحظة: إذا حدث إسهال أثناء العلاج فيتوقف العلاج مدة من الزمن حتى ينقطع الإسهال ثم يعاد العلاج مرة أخرى.

• دواء آخر للكبد:

يغلي بضع حبات محلب بعد تكسيرها في قدح ماء ويصفى ويحلى بالسكر

ويشرب في النهار مقدار قدح فإنه نافع للكبد ووجع البطن . . . .

● دواء للصفرة:

ينقع مقدار جوزة من شلش الروباص في كوب ماء مدة ثلاث ساعات ويؤخذ كل ثلاث ساعات كوب في اليـوم وذلك لمدة ثلاثة أيام ثم بعد ذلك يؤخذ بدل هذا الدواء مستحلب التمر هندي كل ثلاث ساعات كوب لمدة ثلاثة أيام، ويكون أكل المريض من المواد النشـوية والخضـار فقـط، ويمكن شرب الليـمون المحـلى بدلاً من التمـر هندي وعلامـة إفادة الدواء يتبرز المريـض شيئًا مـثل الحوارة البيـضاء وهذا دليل على طريق الشفاء . . . . . .

● دواء لتضخم الطحال:

يؤخذ حافر ثور ثم يحرق ويطحن ويعجن مع العسل فيؤخذ كل يوم صباحًا على الريق ملعقة كبيرة حتى يأتي الشفاء (دواء بدوى).

● دواء آخر لتضخم الطحال:

- تحمى قطعة حديد في النار وقـتًا لا بأس به وتطفئ في إناء به ماء ويشرب هذا الماء فيخفف ورم الطحال مع تكرارها (دواء بدوي).

● دواء آخر للطحال:

تغلى ملعقة صـغيرة من بذر الرشاد مع ملعقـة صغيرة كمـون حب في كوب ماء ويشربهـا المصاب مع طلي مكان الطحال على البطـن بصبغة اليـود من الخارج وذلك مرتين في اليوم . . . . .

● دواء للتخمة:

يغلي ورق نبات أبو صغير في كوب مـاء ثم يصفى ويحلى بسكر ويؤخذ صباحًا على الريق ثم يتعرض فـي نفس اللحظة المريض للهواء الطلق فإنه يشفى من التـخمة وتذهب عنه . . . .

● دواء لطرد الغازات وعلاج المغص:

وذلك الناتج عن برودة المعدة فيـؤخذ ملعقة صغـيرة من الكمون الحب وتغلى في كوب ماء وتحلى بسكر ويشربها قبل النوم ويدفئ نفسه جيدًا وينام فإنه يرتاح . . . . .

• دواء لإزالة الرائحة الكريهة من الإبط:

يؤخذ قشر الرمان اليابس ويطحن ناعمًا مثل البودرة ويدلك به تحت الإبط كل يوم مرتين فبعد عدة أيام تذهب عنه الرائحة الكريهة. . . . .

• دواء للمغص خاصة:

تأخذ مقدار لوزة من زهرة القن (هي زبل الدجاج) وتغليها في كوب ماء ثم يضاف إليها ورق مردكوش ثم يصفى ويضاف كم نقطة ماء الزهر وتحلى بالسكر وليأخذها المريض يشفى بإذن الله. . . .

• دواء آخر للمغص خاصة للأطفال:

تأخذ حبة أو حبتين من المحلب ويذوبها مع الحليب (حليب الأم) ويسقى منه الطفل فإنه يهدأ وينام . . . . .

• دواء لمرض القلب:

إن كان يحصل تقطع في ضربات القلب أو ضيق تنفس أو سرعة ضربات القلب فإن العلاج الوحيد في هذه الحالات هو أن يستعمل اليود.

وكيفية استعماله: هو أن يؤخذ كل يوم صباحاً على الريق أربع نقط إلى اثنتى عشرة نقطة في نصف فنجان ماء ، بمعنى : أول يوم في العلاج أربع نقط كل يوم يزيد نقطة إلى أن يصل إلى اثنتي عشرة نقطة ثم يعود إلى الأربع نقط مرة أخرى إلى اثنتى عشرة نقطة، يستمر على ذلك حتى يشعر بتحسن فيتوقف عن العلاج.

※ تنبيه هام: يجب أن يمتنع عن أخذ اليود في الحالات الآتية:

١- المرأة الحامل.

٢- أثناء الطمث (الدورة الشهرية).

٣- المريض المصاب بقرحة المعدة.

٤- اضطرابات في الكلى، واعلم أن عيار اليود ٥٪.

• دواء آخر لمرض القلب:

يشرب مغلي النعناع الأخضر محلى بالسكر فإنه نافع جداً.

• دواء آخر للقلب :

يؤخذ القرنفل ويسحق ناعمًا وهو ناشف ويمتزج به السكر مقدار مناسب ثم يأخذ المريض منه مقدار الحمصة ويبلع بعدها جـرعة من الماء فإنه نافع لخفقان القلب وضيق التنفس . . . .

• دواء لتقوية الجسم بالمعادن اللازمة :

وذلك لمن يشعر بضـعف الجسم وهبوط المعنويات فيؤخذ خل التـفاح ويشرب منه ملعقة صغيرة مذابة في كوب ماء مرة أو مرتين في النهار والأفضل أن يضاف إلى هذا الماء ملعقة عسل . . . .

• دواء للحمى:

يؤخذ من قـشر البرتقـال ويغلى في الماء مثل الشاي ويشـرب منه ثلاثة أكواب أو أكثر ويداوم المريض على أخذه حتى يشفى بإذن الله مع الانتباه للطعام وعدم التعرض للبرد والانفعالات النفسية . . .

• دواء لالتهاب الرئتين:

تؤخـذ من الكوسة وتسلق ثم تهـرس وتوضع بين شـاشتين وتوضع على الظهـر خلف الصدر مباشرة بمساحة الرئتين ويوضع فوقها قطعة من قماش صوف وتلف جيدًا وتترك هكذا لمدة ثلاث ساعات ويكرر ذلك كل ثمان وأربعين سـاعة فبعد ثلاث مرات يشعر المريض بتحسن . . .

• دواء للضغط:

إن كان الضغط من ١٦٠إلى ١٨٠ يستعمل العلاج الآتي:

تغلى ملعقة صغيرة من ورق الزعـتر في كوب ماء ويؤخذ كل يوم كوب في اليوم على جرعات ويداوم على ذلك لمدة شهر فإن الضغط يعود لحالته . . .

- دواء آخر للضغط: إن كان الضغط من ١٨٠إلى ما فوق يستعمل العلاج الآتي:

تغلى ملعقة صغيرة من ورق الزعتر في كـوب ماء فيؤخذ مدة يومين مغلى الزعتر وفي اليوم الثالث يغلى مقـدار ملعقة صغيرة من بذر الملوخيـة وتؤخذ بدلاً من الزعتر ويداوم على هذا العلاج بنفس الترتيب لمدة شهر فإنه يشفى . . .

مرض السكر

-أنواع الداء السكري.
-أعراض السكر.
-علاج السكر بالأعشاب.
-حبة البركة وعلاج السكر.
- جاكاس.
- القرع المر.
- البصل والثوم.
- الحلبة.
- نبات الخطمي.
- جيمنيما.
- الشاي الأسود.
- التين الشوكي.
- الحنظل.
- الجنسينج.
- القرفة.
- المكسرات.
- عسل النحل ومرض السكر.
- وصفات لعلاج السكر.
- دواء عام لمرض السكر.

أدوية متنوعة لعدة أمراض

* * *

دواء لمرض السكر

- **أنواع الداء السكري:**

النوع الأول: والمعروف باسم الداء السكري المعتمد على الأنسولين. **INSULIN DEPENDENT** أو ما يعرف بداء الفتيان أو الصبيان **JUVENILE ONSET**

المعروف أن مرضى السكري الذين هم من النوع الأول **TYPE I** يوجد لديهم نقص كبير في هرمون الأنسولين الذي تفرزه جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس بسبب خلل فيها أو بسبب توقفها عن إنتاج هذا الهرمون بسبب تلفها لأي سبب آخر ولابد للمرضى من هذا النوع تعاطي حقن الأنسولين كبديل للأنسولين المفقود لديهم.

النوع الثاني: والمعروف باسم الداء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو ما يعرف بداء الكبار أو البالغين «النموذج الثاني للداء السكري **NON-INSULIN DEPENDENT** فإن المرضى المصابين بهذا النوع **TYPEII** يوجد لديهم نقص في إفراز الأنسولين من جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس.

ومرضى هذا النوع هم ممن تعدوا سن الثلاثين وممن يعانون من السمنة.

ما المضاعفات التي يمكن أن يسببها الداء السكري؟

يمكن أن يسبب الداء السكري مضاعفات في حالة عدم التزام مريض السكر بالحمية والعلاج ومتابعة حالته مع الطبيب المختص فقد تحدث مضاعفات مثل

١- تغيرات في الأوعية الدموية الشبكية للعين، والتي تدعى «اعتلال الشبكية السكري» وقد يكون الطور المتقدم للمرض سببًا رئيسيًا في العمى.

٢- كذلك يؤدي الداء السكري إلى تغيرات مشابهة في الأوعية الدموية بالكليتين، وهذه الحالة تعرف بحالة «اعتلال الكلية السكري» ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الكلوي.

٣- ويمكن أن تصاب الأعصاب أيضا نتيجة للداء السكري، وهذه المضاعفات معروفة باسم «اعتلال الأعصاب السكري» وقد يؤدي إلى فقدان الشعور أو إلى أحاسيس غير طبيعية في أنحاء عديدة من الجسم.

٤- كما يمكن أن يؤدي داء السكري أيضا إلى التصلب العصيدي، وهو نوع من تصلب الشرايين قد يؤدي إلى السكتة أو فشل القلب أو الغرغرينا.

٥- الشعور بالتعب وفقدان الوزن، كما تؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب والجلطة.

● أعراض السكر:

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها وهي كثرة التبول والعطش الزائد والضعف والفتور واستحكاك الشرج وأعضاء التناسل وبالذات أسفل الخصيتين وكثرة ظهور الدمامل والخراريج وضعف الميل الجنسي عند الذكور وضعف انتصاب العضو الذكري والتنميل في بعض الأطراف وجفاف الفم.

● علاج السكر بالأعشاب:

● حبة البركة:

أثبتت دراسة علمية حديثة أن حبة البركة ومكوناتها من الزيت لها تأثير واضح في خفض نسبة السكر في الدم للمسنين المصابين بمرض البول السكري والمصابين بزيادة نسبة الدهون في الدم، وأكدت الدراسة التى قامت بإعدادها أمل سعيد عبد العظيم بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة للحصول على درجة الدكتوراه أن الدراسة ركزت على التأثيرات البيولوجية والمناعية الناتجة عن إعطائها مجموعة من المسنين المصابين بمرض البول السكري ومرضى زيادة نسبة الدهون في الدم.

● جاكاس:

وهو نبات عشبي صغير يعرف علميًا باسم **NEUROLAENA LOBATA** وفي عام ١٩٨٩م كتب طبيب من فلوريدا إلى الطبيب وولتر ميرتز مدير قسم الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية بمركز أبحاث تغذية الإنسان في بلتسفيل **BELTSVIIE** بولاية ميريلاند مرفقًا عينة من نبات جاكاس وأخبره أن إحدى مريضات السكر في عيادته قد استخدمت هذه العشبة التي أحضرتها من جزيرة ترينيداد وكان يوجد لديها داء السكري من النوع الثاني وكانت تأخذ الأنسولين حتى استخدمت هذا النبات والذي كانت تستخدم منقوعه مرتين في اليوم ولم تعد تستخدم الأنسولين واستمرت على استخدامه ستة أشهر وهي الآن بصحة جيدة والسكر لديها في وضعه الطبيعي ولازالت تستخدم هذا النبات.

- القرع المر BITTER GOURD :

يعرف علميًا باسم MOMORDICA CHARANTIA ويعرف شعبيًا بعدة أسماء مثل كيرلا والكمثرة البلسمية والخيار الكوري ويعتبر هذا من النباتات المشهورة التي أعطت ثماره التي تشبه الكوسة أو الخيار ولكنه يبرز على سطحها الخارجي نتوءات كثيرة وتتميز بمذاقها المر.

لقد بدأت الأبحاث على ثمار هذا النبات عام ١٩٦٠حيث أثبتت الدراسات أن هذه الثمار يمكنها أن تتحكم في مستوى سكر الدم لدى مرضى داء السكري. وفي تجربة إكلينيكية أجريت على الإنسان وجد أن «حوالي ملعقتين صغيرتين» من مسحوق الثمار الجافة تؤخذ يوميًا خفضت سكر الدم بمعدل ٥٤٪ وفي دراسة أخرى أخذت ٥٠ ملليلتر «حوالي ربع كوب من خلاصة الثمار حيث خفضت سكر الدم بمقدار ٢٠٪.

ولقد قامت دراسة علمية في قسم العقاقير بكلية الصيدلة جامعة الملك سعود حيث قام الدكتور جابر بن سالم القحطاني بدراسة عدة نباتات من ضمنها ثمار القرع المر وأثبت فعالية هذه الثمار في تخفيض نسبة سكر الدم.

وقد نشر هذا البحث في INTERNATIONAL JOURNAL OF CRUDE DIRG RESEARCH : عام ١٩٨٥يمكن أن تؤكل ثمار هذا النبات كما هي أو يمكن عصرها أو يمكن عمل مغلي منها حيث يؤخذ أربع قطع من الثمار المقطعة الطازجة وتغمر في لتر من الماء وتغلى حتى يصل كمية الماء إلى النصف «نصف لتر» ويصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

- البصل والثوم ONION AND GARLIC :

يعتبر البصل والثوم من المكملات الغذائية التي تستخدم منذ قرون طويلة لعلاج الداء السكري وبالأخص في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط، وأما الثوم فهو يشبه البصل في تأثيره إلا أن البصل أقوى في مجال داء السكر ويقال إن أكل الثوم طازجًا هو أفضل شيء إن أمكن لتخفيض السكر ويمكن للثوم المطبوخ مع الأكل أن يؤدي نفس الغرض.

لقد عملت دراسات كثيرة على البصل والثوم في مجال الداء السكري ومن ضمن الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بكلية الصيدلة جامعة الملك

سعود على النباتات المستخدمة في الطب الشعبي والتي كان من بينها البصل والثوم، حيث حصل على نتائج مميزة للبصل والثوم وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية لأبحاث خامات الأدوية. كما قام بدراسة أخرى على البصل ضمن نباتات أخرى وقد أثبت أن للبصل القدرة على تخفيض نسبة السكر في الدم بحوالي ٤٠٪ وقد نشر هذا البحث في مجلة (**IRCS MEDICAL SCI**) ببريطانيا.

-الحلبة:

استخدمت الحلبة من مئات السنين وقد قيل فيها أن الناس لو علموا ما فيها من فائدة لاشتروها بوزنها ذهبًا. وقد عملت على بذور الحلبة دراسات علمية كثيرة في جميع أنحاء العالم وكان من بين تلك الدراسات ما قام به الدكتور جابر بن سالم القحطاني بقسم العقاقير جامعة الملك سعود بدراسة تأثيرها على سكر الدم وقد أثبتت الدراسة التي نشرت في مجلة (**MEDICAL SCIENCE**) أن للحلبة تأثيرًا جيدًا على خفض سكر الدم وتستعمل الحلبة على هيئة سفوف.

- نبات الخطمي:

يعرف علميًا باسم **ALTHAEA OFFICINALIS** والجزء المستخدم من النبات لخفض سكر الدم هو الجذور ويعود التأثير المخفض لسكر الدم إلى المواد الهلامية التي تتراوح نسبتها ما بين ٢٥، ٣٥٪ والبكتين الذي يوجد بنسبة تتراوح ما بين ١، ١٢٪

- الغار BAY LAUREL:

يعرف علميًا باسم **LAURUS NOBILIS** والجزء المستخدم من النبات الأوراق والزيت الطيار. تحتوي الأوراق على زيت طيار بنسبة ٣٪ وأهم المركبات في هذا الزيت هي السينيول واللينالول والفابابينين كما تحتوي على مواد هلامية ومواد عفصية ومواد راتنجية. ويقول الطبيب ريتشارد أندرسون أن أوراق الغار تعمل على مساعدة الجسم أن يستخدم الأنسولين بطريقة أفضل والجرعة المستخدمة هي من مسحوق الأوراق (حوالي نصف ملعقة شاي).

- جيمنيما GYMNEMA :

هو نبات شجري معمر يعرف علميًا باسم **GYMNEM SYLVESTRE** والجزء المستخدم منه هو الأوراق وأحيانًا السيقان. الموطن الأصلي لهذا النبات الهند

وأفريقيا ولكنه يزرع حـاليًا في معظم بلدان العالم. لقد استـعمل الهنود هذا النبات من عدة قرون لعلاج الداء السكري وفي السنوات الأخيرة عملت عدة دراسات على الإنسان وثبت فعـالية أوراق هذا النبـات لعلاج سكر الدم وثبت أن أوراق هذا النبـات تزيد من إفراز الأنسولين لدى المرضى المصابين بالنوع الأول أي: المعتمدين على الأنسولين.

- الشاي الأسود BLACK TEA:

الجزء المسـتـخدم منه الأوراق الطرية الطازجـة والشاي الأسـود يحضـر من تلك الأوراق. ولقد قـام الهنود بدراسة على الـشاي الأسود، وأثبـتت الدراسة أن خـلاصة الشاي خفضت نسبة سكر الدم وعليه فإن مـرضى السكر يمكنهم تناول كمية كبيرة من الشاي الأسود.

- الكروم CHROMIUM :

إن هذا المعدن يعتبر من أهم المعـادن لإنتاج الأنسولين من البنكرياس ويعطى عادة لمرضى السكر من النوع الأول المعتمدين على الأنسولين، وهذا المعدن يوجد في التفاح ولحم البقر والخـميرة والكبد والزبدة والدجاج والذرة والبـيض والبطاطا الحلوة وقشور البصل والطماطـم وكل الحبوب بأنواعها. ويقـوم معدن الكروم بالمساهمـة في عملية أيض الجلوكـوز ويسـاعـد في إنتـاج الأنسـولين وتنظيم سكر الدم ويـقلل من زيادة الأنسولين. كما يقوم بتخفيض نسبـة الكوليسترول وتخفيض الوزن أيضًا ويزيد أنسجة العضلات. كما يساعد على نقل الجلوكوز إلى الأنسجة.

- التين الشوكي NOPAL :

لقـد ثبت من الدراسات المخـبـرية أن أوراق التين الشوكـي مخـفض لسكر الدم والكوليستـرول وكذلك السمنة. وفي دراسة أخرى عـلى الأوراق ثبت أنها تحسن من أداء الأنسولين، وقيل: إن أوراق وسيقان التين الـشوكي يمكن أن تكون ذات قوة كبيرة في علاج مرض السكر لغير المعتمدين على الأنسولين.

- الحنظل BITTER MELON أو BITTER APPLE :

والحنظل من النباتات الشديدة المرارة «يستعـمل من نبات الحنظل جميع أجزائه إلا أن المادة المستعملة في تخفـيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة المعروف بـ«القصـرة» ويجب التخلص من مـرارة الحنظل في البذور بغـسلها عـدة مرات بالماء والملح.

- الجنسنج:

وجد باحثون كنديون في ثلاث تجارب أجروها على البشر، أن لعشبة الجنسنج أثرًا خافضًا للسكر، أي: تساعد في تقليل مستويات سكر الجلوكوز في الدم سواء عند المرضى المصابين بداء السكري أو غير المصابين.

وأظهرت الدراسة الأولى، التي تم فيها إعطاء ثلاثة جرامات من عشبة الجنسنج أو دواء عادي لتسعة أشخاص من المصابين بسكري النوع الثاني، وعشرة آخرين غير مصابين بالمرض، يتبعها محلول يحتوي على ٢٥ جرامًا من سكر الجلوكوز عن طريق الفم، أن المجموعة التي تناولت العشبة شهدت انخفاضًا في سكر الدم بنسبة ٢٨-٢٢٪، مقارنة مع المجموعة التي تعاطت دواء عاديًا.

- القرفة:

القرفة التي تستخدم عادة في الطهي قد تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية وقد حث أحد العلماء الذين أجروا البحث الأخير الناس على الإكثار من استخدام القرفة لجني أكبر فائدة من هذه المادة. وجد علماء مختبرات التغذية التابعة لمؤسسة الأبحاث الزراعية الأمريكية في ولاية ميريلاند الأمريكية أن مادة مستخلصة من نبات القرفة بإمكانها إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين بحيث تجعلها أكثر استجابة للهرمون وقد وجد الباحثون أن القرفة تزيد من نسبة معالجة السكر ٢٠ مرة. وننصح مرضى السكري بتناول ربع ملعقة كوب إلى ملعقة كوب كاملة من مادة القرفة يوميًا.

- المكسرات:

أفادت دراسة جديدة أجراها الباحثون في كلية هارفارد للصحة العامة أن السيدات اللواتي يستمتعن بتناول حفنة من اللوز أو الجوز أو الفول السوداني أو زبدة الفستق أسبوعيًا أقل عرضة للإصابة بسكري النوع الثاني مقارنة باللواتي يتناولن هذه الأطعمة بصورة نادرة.

وترى الدراسة الجديدة أن الدهون غير المشبعة الموجودة في المكسرات قد تحسن قدرة الجسم على استخدام هرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم، كما تدعم نتائج البحوث السابقة التي أظهرت أن أكل المكسرات قد يترافق مع خطر أقل للإصابة بأمراض القلب التي تتأثر أيضًا بالأنسولين ومستويات السكر في الدم.

- عسل النحل:

إذا ألقينا الضوء على تركيب عسل النحل الكيميائي فهو يحتوي على ٧٥٪ - ٨٠٪ منه سكريات يمثل الجلوكوز فيها ٣٥٪، والفركتوز سكر الفواكهة ٤٠- ٤٥٪ وسكر السكروز ٣٪ إضافة إلى العديد من السكريات مثل المالتوز والسكريات العديدة.

وقد ذكر الدكتور الروسي يوريش أن من بين مكونات العسل الطبيعي نوعا من الهرمونات يشبه الأنسولين.

وقد أجريت دراسة لمعرفة أثر عسل النحل على مستوى سكر الجلوكوز في دم مرضى السكري من النوع الثاني الذين لا يعتمدون على الأنسولين وتم اكتشاف المرض لديهم حديثًا وذلك بإعطائهم جرعات مختلفة من العسل أو خليط من السكريات الأساسية في عسل النحل (فركتوز، جلوكوز، سكروز) وبذات النسب التي توجد في عينة العسل التي استخدمت في الدراسة وكذلك إعطائهم جرعات من سكر الجلوكوز بغرض المقاومة بين أثره وأثر العسل وخليط السكريات على مستوى الجلوكوز في الدم ووجد أن الجرعات الصغيرة من العسل (٢٥جم) لم تتسبب في ارتفاع يذكر في مستوى جلوكوز الدم بعد ساعة من بدء الاختبار كما وأن مستوى سكر الدم تراجع بوضوح بعد ٣ساعات من مستواه في حالة الصيام ولوحظ أن خليط السكريات وسكر الجلوكوز يتسبب في ارتفاع حاد في مستوى السكر في الدم بعد ساعة بينما العسل لم يحدث تأثيرًا ملحوظًا وأوضحت الدراسة أنه بالإمكان أن يتناول مرضى البول السكري عسل النحل الطبيعي وفق ضوابط وضمن الحسابات العذائية.. وذلك للاستفادة من مكوناته الغذائية.

وقد أجرى كل من (**TOBIASCH AND KILLIAN 1953**) دراسة على تأثير العسل على مرض السكري فوجد أن تأثير العسل في رفع سكر الدم أقل بحوالي النصف من تأثير سكر الجلوكوز ووجد أن ٩من ١٧ شخصًا بعد تناولهم العسل سكر الدم لديهم بعد مرور ١٨٠دقيقة عاد إلى أقل من المعدل السابق وأوصى إلى استعمال العسل من ضمن وجبات مريض السكري المحسوبة وقد يستعمل مرتين في الصباح وبعد الظهر بمعدل ٢٠جم لكل مرة ولم يؤثر على مستويات السكري لدى عينات الدراسة بحيث لا تتجاوز السعرات الحرارية للعسل المأخوذة في اليوم عن

٦٠- ١٢٠سعرًا حراريًا وسبب خفض نسبة السكر في الدم قد ترجع إلى ما يلي:

١- أن العسل الطبيعي يحتوي على هرمون شبيه بالأنسولين كما ذكر الدكتور الروسي يوريش.

٢- العسل قد يحدث نوعًا من الصدمة لخلايا بيتا فينبه البنكرياس نتيجة لاحتواء العسل على سكريات عالية فيقوم بدوره بإفراز كميات أكبر من الأنسولين ومع مرور الأيام ينشط (بعد أخذ العسل بساعتين يرتفع قليلاً ومن ثم ينخفض إلى مستويات أقل من المعدل السابق.

٣- قد يكون له تأثير على مستقبلات الخلايا **CELL RECEPTOR**

٤- قد يكون هناك أسباب أخرى خلاف ذلك والله بها أعلم.

- **وصفات لعلاج السكري:**

١- قامت شركة أمريكية بتركيب وصفة طبيعية تستخدم لعلاج السكر وهي على هيئة كبسولات وتضم هذه الوصفة:

٤٢٠ ملجم من أوراق البرشومي.

٢٥٥ ملجم من أوراق الأويسة.

٢٦٠ ملجم من بذور الحلبة.

١٥٠ ملجم من ثمار الخيار الكوري.

١٥٠ ملجم بذور الحنظل.

٧٥ ملجم من الخلاصة الجافة لنبات الجمنيا.

ملاحظة هامة: يجب عدم استخدام هذا الدواء من قبل المرأة الحامل وكذلك المرضع وعدم استخدامه من قبل مرضى السكر إلا بعد التنسيق مع الطبيب المختص.

٢- المحتويات مائة جرام من الحبة السوداء، مائة جرام من حب القمح، مائة جرام من الشعير، مائة جرام علك البان المر وست أكواب من الماء.

الطريقة: يتم وضع المقادير السابقة جميعًا في إناء ومن ثم توضع على النار لتغلي مدة عشر دقائق ومن ثم تترك إلى أن تبرد ويصفى المحلول ويوضع في زجاجة ويترك في الثلاجة .

- طريقة الاستخدام في كل صباح على الريق يوخذ مقدار فنجان من القهوة من

المحلول، ثم يقوم المريض بأخذ فحص سوف يجد نفسه معافًا بإذن الله ويعود كما لم يصب بسكر من قبل.

٣ـ المخلوط المكون من القرفة والحلبة والترمس يخفض السكر تخفيضًا جيدًا وبالأخص الحلبة والترمس ويمكن إضافة القرفة كمادة منكهة والجرعة ملء ملعقة أكل قبل الوجبات ويمكن أخذها سفًا أو تخلط مع ماء ويشربها ولكن يجب قياس نسبة السكر إذا كنت تستخدمين أقراصًا أما إذا كنت تستخدمين حقن أنسولين فأنصحك بعدم استخدام تلك الوصفة

٤ ـ المخلوط المكون من الحبة السوداء، المرة الناعمة، حب الرشاد، الرمان المطحون، حلتيت.

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك وتؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن الزبادي ليسهل ازدرارها.

وأمراض السكر متعددة ومختلفة الأطوار والحالات، ولكل حالة دواء خاص بها ونذكر منها الآتي:

إن كان السكر بالدم من مائة وخمسة وسبعين إلى مائتين وخمسة وعشرين يؤخذ العلاج الآتي:

يؤخذ ترمس خمسين جرام، وشعير هندي خمسين جرام، وحلبة خمسين جرام، وشقرا خمسين جرام، ومانيزيا خمسة وعشرون جرام، وكربونات الصودا خمسين جرام، ثم يحمص الترمس والشعير والحلبة ويدق وينخل ويخلط مع باقي المواد ويؤخذ كل يوم برشامتان قدر الحمصة واحدة صباحًا وأخرى مساء قبل الطعام . .

● دواء عام لمرض السكر:

إن ورق التوت الشامي إذا غلي كمية منه في كباية ماء وأخذ في اليوم عدة أكواب فإنها تفيد أمراض السكر وتقلل نسبته ويبعد المريض عن الأطعمة السكرية ويأكل المشويات . . . .

● دواء الإسهال:

يؤخذ مقدار درهم (والدرهم يساوي ٤٨ شعيرة) من الخولنجان ويدق ناعماً

ويخلط مع حليب مغلي «كوب» ويؤخذ صباحًا على الريق . . .

• دواء آخر للإسهال:

يؤخذ كل يوم عصير ثلاثة رؤوس بطاطا نيئة لمدة أربعة أيام أو خمسة ؛ لأن من خواص البطاطا أن تسحب الحرارة من المعدة وتجمد المواد المهضومة . . .

• دواء للنزيف النسائي:

يؤخذ قشر السنديان «البلوط» ويغلى في كوب ويشرب في اليوم ثلاث أكواب ساخنة قبل الطعام فيقطع النزيف بعد يوم أو يومين وهذا العلاج يفيد قرحة المعدة. .

• دواء آخر للنزيف:

يؤخذ كوب حليب ويضاف إليه مقدار كبير من مسحوق ورق التين اليابس ويشرب منه ثلاثة أكواب في اليوم فبعد يوم أو يومين يقطع الدم. .

• دواء آخر للنزيف:

تؤخذ كمية من الكبريت العامودي ويوضع على قطعة من الحديد ويوقد تحتها النار فيحترق الكبريت ويتصاعد دخان فلتتبخر به المرأة من الأمام مرتين في اليوم وفي الوقت نفسه يذوب كمية من صمغ شجر اللوز وتشرب منه فنجان صغير مع ملعقة صغيرة زبدة بقري ثلاث مرات في اليوم . . .

• دواء للسيلان النسائي والالتهابات:

اغل ملعقتين كبيرتين من قشر شجر البلوط بعد تكسيره في لتر ماء وبعد الغلي يضاف إليها ملعقة كبيرة من كربونات الصودا ويعمل بها دش مهبلي من الأمام للمرأة وفي اليوم الثاني يضاف للمحتويات ملعقة كبيرة من الخل ويعمل حقنة أخرى وذلك لمدة خمسة أيام إلى خمسة عشر يومًا (يكون ماء الحقنة فاترًا وطبعًا الحقنة بلاستيك فقط دون إبرة).

• دواء آخر للسيلان:

وهو للنساء أيضًا: يغلى قبضة من شجرة الطرفا في لتر ماء ثم يضاف إليه ملعقة كربونات الصودا وملعقة خل ويترك حتى تهدأ حرارته جدًا ويعمل حقنة أمامية مثل العلاج السابق والمدة مثلها . . . . .

• دواء لتخفيف آلام الحيض:

تغلى ملعقة صغيرة من ورق حصى اللبان (إكليل الجبل) فيؤخذ نصفها صباحًا ونصفها مساءً قبل الطعام وذلك طوال أيام الحيض. . . .

• فائدة لمعرفة المرأة حامل أم لا؟

تجمع المرأة بولها في زجاجة شفافة وتتركه ثلاثة أيام إن بقي في قعر الزجاجة أو الكوب شيئًا مثل الدود (أي يشبه الدود) فتكون المرأة حاملاً وإلا فلا . . . . . .

• دواء لكثرة لبن الأم:

يؤخذ نصف كوب عدس ويسلق في الماء وتأكله الأم فترى أن الحليب قد ازداد بكمية وافرة ودسمًا أيضًا. . . .

• دواء آخر لكثرة لبن الأم:

إذا شربت الأم مغلي اليانسون يدر اللبن فيغلى مقدار ملعقة صغيرة من اليانسون في قدح ماء ويصفى ويحلى بالسكر ويشرب قدحين إلى ثلاثة في اليوم. . . . .

• دواء لالتهاب الخصيتين:

يؤخذ مقدار نصف كيلو فول يابس ويغلى على النار ويكون الماء غامر الفول حتى ينضج الفول ويكون داهن الخصيتين بالزيت الطيب ثم ينزل الفول وهو يغلي ويجلس المريض على شيء مثل كرسي الحمام بحيث يضع الخصيتين وبين فخذيه الإناء الذي به الفول ويكشف غطاء الإناء على فترات قدر تحمله بخاره صاعدًا على الخصيتين شيئًا فشيئًا ويكون مغطى نفسه من أسفل حتى تحمر الخصيتين ثم تغسلها بعد ذلك بماء دافئ مع صابون إفرنجي ثم تنشف وتدهن بالمرهم الأسود المعروف بالصيدلية ويلف الخصيتين بقطعة قماش خفيفة ويرفعها قليلاً إلى أعلى ويغير المرهم كل ثلاث ساعات ويكرر ذلك في اليوم والليلة مرتين فإنه مفيد جداً.

* * *

الضعف الجنسي والعقم

- تعريفه وأشكاله.
- أعراض الضعف الجنسي.
- أسباب الضعف الجنسي.
- بعض العقاقير تصنع الضعف الجنسي أحيانًا.
- علاج الضعف الجنسي بالأعشاب.
- وصفات مقوية.
- أغذية تساعد على الانتصاب.
- الكبابة الصيني.
- الكرفس.
- اللحوم.
- المكسرات.
- التمر.
- الجنسينج.
- الخس.
- الزنجبيل الأخضر.
- البهارات.
- العسل.
- المآكل البحرية.
- الرمان.
- المرمرية.
- الزيوت العطرية.
- أدوية لتقوية الأعضاء التناسلية وعلاج الارتخاء وتقوية الأعصاب.
- العقم.
- وصفات تساعد على الحبل بإذن الله.
- دواء لضعف البذرة عند الرجال.
- أفضل أوقات الجماع.

الضعف الجنسي

قبل أن نتكلم عن علاج الضعف الجنسي نتكلم أولاً عن أشكاله وأسبابه.

● **العضو الذكري:**

يتكون العضو الذكري للرجل (القضيب) من غرفتان بطول العضو كل غرفة تتكون من نسيج إسفنجي محاط بغشاء، يحتوي النسيج الإسفنجي على ألياف عضلية وفراغات وأوردة وشرايين، يبدأ الانتصاب عندما تحدث إثارة حسية أو مخية فيسمح للدم بالتدفق عبر الشرايين ليملأ الفراغات مما يسمح بتمدد العضو ويساعد الغشاء المحيط بالنسيج الإسفنجي على احتباس الدم داخل العضو ويعطي له قدرًا من الصلابة.

وتحدث عملية الارتخاء عندما تنقبض العضلات والألياف العضلية فيتوقف تدفق الدم عبر الشرايين وتتفتح الأوردة لتهريب الدم من القضيب.

● **تعريف الضعف الجنسي:**

هو عدم القدرة (بصفة متكررة) على جعل العضو الذكري منتصبًا بصفة كافية لأداء العملية الجنسية ويعرف أيضًا بأنه عدم القدرة على المحانظة على انتصاب كافي لاختراق المهبل وأداء جماع كامل، ويمكن أن يكون ذلك كليًا أي لايوجد انتصاب على الإطلاق أو جزئيًا كأن يكون هناك انتصاب ولكنه متقطع أي غير مستمر لفترة كافية أو يكون هناك انتصاب ولكنه ضعيف لدرجة أنه لا يستطيع الاختراق وأداء جماع كامل.

● **أشكال الضعف الجنسي:**

الصورة الأولى: هى عدم وجود الشهوة مع وجود القدرة عليها وسلامة الأعضاء.

الصورة الثانية: هى العجز عن الجماع مع وجود الشهوة.

الثالثة وهى أشدها: فتكون العجز عن الجماع مع عدم وجود الشهوة. وهذا الضعف يكون أشد أنواع الضعف.

● **أعراض الضعف الجنسي:**

١- عدم القدرة على إتمام الجماع بسبب ارتخاء العضو الذكري قبل أو أثناء مباشرة الجماع.

٢ - سرعة القذف من الرجل وما يليه من ارتخاء العضو الذكري.

٣ - عدم القدرة على الانتصاب بالمرة وفى أي وقت.

٤ - عدم وجود رغبة للجماع بسبب عدم توافق الزوج وزوجته أو فقدان الرغبة تمامًا مع هذه الزوجة أو مع غيرها.

• أسباب الضعف الجنسي:

١ - الضعف العام:

إن الضعف الجسماني أيا كان منشؤه يؤدي إلى إضعاف الجهاز الجنسي أو إلى عدم اكتمال قوته والإجهاد فى العمل والإقلال من ساعات النوم والسهر إلى ساعات متأخرة من الليل.

٢ - الأمراض:

وللأمراض من أي نوع تأثير سيئ على القوى الجنسية ولا سيما أمراض السلسلة الفقرية والأمراض التناسلية.

٣ - الغذاء والهضم:

إن للجهاز الهضمي تأثيرًا مباشرًا على الجهاز التناسلي فإن أي غلطة فى نوع الغذاء الذي نتناوله أو أي ضعف فى جهازك الهضمي لابد من أن يؤثر تأثيرًا سيئًا على قوة الرجولة فيك. والواقع أن كل رجل يقول لك إنه يشكو عسر الهضم فهو يشكو إلى جانب ذلك فى الغالب ضعفًا فى قواه الجنسية.

٤ - العقاقير والمنبهات:

ومن أهم أسباب الارتخاء أو الضعف الجنسي فى الرجال العقاقير حتى المنبهات الخفيفة كالشاي والقهوة فإن المداومة على استعمالها بانتظام لابد أن تؤدي إلى إضعاف الجهاز التناسلى وما يقال عن الشاي والقهوة.

٥ - الخمر والتبغ:

استعمال الخمر والتبغ من أهم أسباب الضعف الجنسي فى الرجال.

٦ - الإنزال فى الخارج:

من أهم أسباب الارتخاء التى يكتشفها الأطباء كثيرًا الالتجاء إلى الإنزال فى الخارج وقريب من ذلك الإفراط فى استعمال الواقي الذكري فإن استعماله دائمًا وباستمرار لعدة سنوات كثيرة له رد فعل ضار غير مرغوب.

٧- العادة السرية:

إن الإفراط فى العادة السرية فى حالات عديدة يكون سببًا مباشرًا للعنة.

٨- انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه:

٩- الأمراض النفسية تؤثر فى القوة الجنسية وكذلك العقاقيرالمهدئة.

١٠- أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع.

١١- عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر. فيؤدي ذلك كله أو بعضه إلى عزوف الزوج عن الإقبال على معاشرة زوجته.

١٢- أن يكون عمل الزوج شاقًا مجهدًا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية.

١٣- الإحباط الناتج عن فشل عملية الجماع فى ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقًا شديدًا يمنعه من إتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الإحباط والفشل.

١٤- إقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع.

١٥- تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدي إلى الزهد.

١٦- بعض العقاقير تصنع الضعف الجنسي أحيانا:

ما يطلق عليه فى علم الأدوية الأعراض الجانبية، وهذه الأعراض هى جزء لا يتجزأ من طبيعة الدواء، وهى أيضًا ماينتج عنها الضعف الجنسي، وبسبب هذه الأعراض الجانبية.

A- أدوية الضغط المتهمة هى مدرات البول ولكنها لا تسبب الضعف الجنسي عن طريق إعاقة الدورة الدموية، ولكنها تتسبب فى نسبة من الضعف الجنسي بين متناوليها تتراوح من ٩٪ إلى ٣١٪ عن طريق تخفيض الهورمون الذكري الذى يؤدي بدوره إلى انخفاض الرغبة الجنسية، تتسبب فى الضعف الجنسي وانخفاض الرغبة عن طريق عملها على الشرايين وعلى المخ أيضًا، ولذلك يلجأ الأطباء الآن إلى دواء آخر بديل وهو «أتينولول» وتأثيره لا يكاد يذكر على الضعف الجنسي.

B- أما آخر مجموعة فى أدوية الضغط المتهمة هي المجموعة التي تعمل على الجهاز العصبي السمبثاوي مثل «الألدوميت» والذي يتسبب أحيانًا فى الخمول وزيادة هورمون البرولاكتين وهى عوامل كثيرًا ما تتسبب فى الضعف الجنسي.

C- أدوية مضادة للدهون مثل «الأتروميد» و«اللوبيد»، ومن الممكن أن تتداخل هذه الأدوية مع بعض الهورمونات المسئولة عن الإثارة الجنسية وتخل بوظيفتها وبالتالى تسبب الضعف الجنسي.

D - شابه «الديجوكسين» أشهر أدوية القلب مع الأدوية السابقة فى تخفيضه للهورمون الذكري «التستوستيرون» وزيادة الهورمون الأنثوي «الإستروجين»، ولكنه يزيد عنها فى أنه يزيد من نسبة الكالسيوم فى خلايا عضلات العضو الذكري مما يسبب انقباضًا فى هذه العضلات يعوق اندفاع الدم داخله.

E - أدوية علاج القرحة مثل «التاجميت» و«الرانيتدين» أحيانًا يصحبها بعض الهبوط الجسي وزيادة حجم الثدي عند الرجال، و«السيميتدين» يخفض الوظائف الجنسية عن طريق زيادة هورمون البرولاكتين.

F - تلعب مضادات الهورمونات دورًا فى الضعف الجنسي الدوائي مثل الأدوية المضادة للهورمون الذكري «التستوستيرون» والتى نجدها أحيانًا فى بعض أدوية الفطريات مثل «النيزورال»، أو بعض أدوية علاج البروستاتا مثل «البروسكار» التى تعوق عمل هذا الهورمون أيضًا.

H - التدخين أكثر أسباب الضعف الجنسي:

يتسبب التدخين فى أن الدم يقل مروره بالأوعية الدموية الطرفية يعني اليدين والرجلين والقضيب والمدخنين يلاحظون أن أطرافهم باردة فى الشتاء بالذات.

• التدخين عامل مساعد فى حالات العقم:

تشير أبحاث كثيرة ومنشورة فى معظم الدوريات العلمية أن للتدخين دورًا كبيرًا فى حالات العقم فهو من العوامل المعروفة فى تثبيط حركة الحيوانات المنوية وجعلها أقل قدرة على تلقيح البويضة كما أنه حديثًا ثبت للتدخين دور خطير فى التشوهات الجينية وبالتالي الأمراض الوراثية لطفل ناتج عن أب أو أم مدخنة أو الكارثة لو كان كلاهما مدخنًا فإن نسبة حدوث تشوهات ترتفع بشدة وهذه حقائق.

العلاج

١- VACUM أو الشفاط:

وتعتمد هذه الوسيلة على جهاز أسطواني يوضع حول القضيب ويولد قوة شفط حوله تعمل على سحب الدم إلى القضيب وهو يولد انتصاب جيد.

وممكن إجراء هذة الطريقة عن طريق سرنجة ٥٠سم وذلك بقطعها من الأمام ثم وضع المكبس من الجهة المقطوعة ثم وضعها على القضيب مع الشفط حتى يسرى الدم فى القضيب.

العلاج بالأعشاب

- **وصفات مقوية:**

١- التمر هو البلح ويعتبر من أكثر الثمار تغذية للبدن فقد ثبت أنه مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وتضاهي قيمته الغذائية بعض أنواع اللحوم والأسماك حيث يحتوي على كمية كبيرة من الفوسفور وعلى كمية عالية من الفيتامينات. ولكن لكي يكون التمر غذاء كاملاً ومقويًا جنسيًا فقط أضف إليه اللبن وإذا أضيف إليه كذلك القرفة والحليب، كما أن التمر أيضًا مقو للكبد وملين للطبع ويزيد فى القدرة على المعاشرة الجنسية ولا سيما مع حب الصنوبر.

من مميزات التمر أيضًا أنه من الثمار المهمة فى تكوين السائل المنوي عند الرجل ومغذ للأعصاب والخلايا الجنسية عند كل من المرأة والرجل.

٢- لبان ذكر + حبة البركة: يخلط نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة مع ملعقة كبيرة لبان ذكر من النوع النظيف الخالي من الحجر ومن النوع الكبير والفاتح اللون ثم يخلط الاثنان مع بعضهما البعض ويسحقان جيدًا ثم يضاف لهما بعد إخراجه من الطاحونة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة عسل أبيض ويؤخذ لعوقا بعد طعام الإفطار مباشرة وهذه الجرعة تثير الشهوة عند الرجال.

٣- واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جـرام من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثـة جرامات من بودر نبـات الجنسنج الأصلي مع ملعقـة عسل سدر غـير مغشـوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حـتى يذوب ثم يشرب على الريق يوميًا.

الأفضل نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة.

٤- اثنين جرام جنسنج، ملعقة عسل سدر، أربعة جرامات حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يوميًا الثالثة.

٥- القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخـدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البـروستاتا عنـد كبار السن ومـا ينتج عنه من اضطرابات في التبـول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليـها الماء الساخن بدرجة الغليـان بنسبة فنجان واحد لـكل ٢٠ جرامًا من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنًا.

٦ـ بذر الكتان: يستـعمل مغلي بذر الكتـان في تسكين الآلام الناتجة عن التـهاب البروستاتا؛ وذلـك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في الـيوم بجرعات صغيرة.

٧- المواظبة على أكل السمسم المقشور مفيد جدًا في حالات الضعف الجنسي.

٨- بزر الفجل المدقوق مع العسل، وتناول مقدار ملعـقة صغيرة من المزيج مرتين يوميًا والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجـنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية:

A- يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوتة فتنزع عنه.

B - ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل.

C - يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد.

D - يأخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى عند النوم فهو مفيد جدًا جدًا جدًا.

٩- ٣ ملاعق من زيت الحبـة السوداء النقي تضرب مع سبع بيـضات من البيض

البلدي وثلاث ملاعق من عسل النحل يضرب الجـميع فى الخلاط ويؤخذ الخليط بعد الغداء كل يوم.

١٠- ملعقة عسل نحل يضاف لها ٢ جرام زنجـبيل وجرامان قرفة مطحونة وتؤخذ على الريق يوميًا.

١١- حبة سوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيضات بلدي يوم بعد يوم لمدة شهر تقريبًا.

١٢- يؤخذ ماء البـصل ويخلط بقدره عسـلاً على نار هادئة ويقلب وتنزع الرغوة وتعجن به الحبة السوداء وتؤخذ ملعقة بعد الأكل يوميًا.

١٣- الأغذية التي تساعد على الانتصاب:

A - الكبابة الصيني PIPER CYBEBA :

نوع من أنواع الفلفل الأسود له ندبة وبه مـادة فعالة تحتـوي على الزيوت الطيارة تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالجسم.

B - الزنجبيل الأخضر GINGER :

وتعمل الزيـوت الطيارة به على تنشيـط الدورة الدموية جدًا ولكنه أحيـانًا يرفع ضغط الدم.

C - نبات الكرفس ABIUM GRAVEOLENS :

سواء أخذ في شكله النباتي الأخضر، أو في شكل بذور وهو يقوم بتنشيط الجهاز العصبي المركزي.

D - البـهارات:

بشكل عام، فإن الـدور الرئيسي للبهارات يتـمثل بكونها محـرّضـة جيدة للدورة الدموية الموضعية وهذا يساعد في حالات الضعف الثانوية.

E - اللحـوم:

اللحوم مادة غذائيـة غنية بالبروتين (الزلال) والأحماض الأمينيـة الأساسية التي تعتبر مهمة لحفظ الصحة عمومًا.

F- العسـل:

في العسل تركـيبة غـذائية خـاصة، من ضمنهـا مجمـوعة فيـتامين B ، سهلة الامتـصاص. وهو بتركـيبته الخـاصة يزيد قدرة الرجل الجنسـية، ويرفع من مسـتوى

الإخصاب عنده. وسمي «شهر العسل» بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب. فهو منشط جنسي هام يحتوى على فيتامينات ومواد منشطة جنسيًا ويسمى فيتامين الخصوبة.

G - المكسرات:

المكسرات غنية بالحديد والزنك والمغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة.

من أشهر المكسرات نذكر: اللوز، الجوز، الكاجو، والعنجك.

H - المأكل البحرية:

تعتبر المأكولات البحرية، بكل أنواعها، ذات تأثير فعال على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة. بقي أنْ نقول إنَّ خلطة الأسماك الصغيرة المخللة، والتي تعرف عند المصريين بـ «الفسيخ» هي وجبة جيدة للرجل نظرًا لكثافة الزلال فيها.

I - الفواكه:

A - التمر:

ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي «الورثان» وجد أنَّ التمر يحتوي على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة، وهي جميعًا مواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين. ومع أنْ كل التمور تحوي عنصر «البورون» بشكل كبير، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، إلا أنَّ عنصر «البورون» يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معًا، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر، إنَّ تناول التمر يقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى.

B - الرمان:

وقد توصل الباحثون فى جامعة بوسطن الأمريكية، إلى أن عصير الرمان قد يفيد فى إشعال مشاعر الحب وإعادة الحياة العاطفية إلى رونقها، بعد أن تبين أنه يساعد فى علاج العجز الجنسي عند الرجال.

J - الجينسينج:

نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصفه النبات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية.

K - المرمرية:

نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل. تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم.

L - الخس:

الخس يعمل على تنشيط إفراز هرمونات الذكورة (التستوستيرون TESTOSTERONE والأندروجين ANDROGEN).

M - الزيوت العطرية:

يمكن استخدام زيت الورد، زيت الياسمين وزيت الصندل كغسول على منطقة العانة حيث إن هذه الزيوت تعمل على تنشيط هرمونات الذكورة وذلك لاحتوائها على الجلوكوسيدات (GLYCOSIDES) في المادة العصيرية لها كما أنها تنشط خلايا الخصية وقشرة الكلية لإفراز هرمونات الذكورة.

* * *

العقم

قال الله تعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾

[الشورى: ٤٩، ٥٠]

- **وصفات تساعد على الحمل بإذن الله:**

١ - ملعقة صغيره من حبوب لقاح النخل مع ملعقة عسل أصلي تحميله قبيل الجماع، وملعقة صغير مع الحليب الطازج والعسل في كل صباح.

تحتوي حبوب اللقاح على حوالي ١٧٪ من سكر القصب وحوالي ٢٢٪ من

البروتين، ٥٤٪ كالسيوم وفيتامينات ح، ب ومعادن مثل الفوسفور والحديد. كما يحتوي على هورمون الأيسترون الذي ينشط المبيض.

الطريقه:

هى ملعقتين من بودرة - البار- لقاح النخل عند محلات وادى النحل يكون معقمًا ونظيفًا وملعقه من العسل يخلطن جميعًا حتى يكون كورة وإذا كان سائلاً ممكن أن تضيفين من البار حتى يكون سميكًا ويوخذ منها قدر حبه الفول أو التحميلة وتوضع فى الثلاجة حتى لا تسيح فى الجو الحار وتوضع قبل الجماع بنصف ساعة وتنامين على ظهرك لمدة ساعتين بعد الجماع واستمري على شرب البار مع الحليب فى الصباح لمدة ٣ أشهر؛ لأنه منشط للمبايض وقت التبويض على حسب دورتك من١٢أو١٤ من بداية الدورة.

٢- تدهن المرأة بوضع عسل في المهبل يوميًا في الصباح. تتوقف عند نزول الدورة. تبدأ من جديد بعد انتهاء الدورة.

٣- نخلط في وعاء محكم الإغلاق ما يلي:

كأس من الحبة السوداء الناعمة - كأس من الرشاد الناعم - ثلث كأس من الحلبة الناعمة - ربع كأس من المرة الناعمة يحفظ في مكان بارد طريقة الاستخدام: يتم تناولها يوميًا صباحًا على الريق.. يؤخذ يوميًا مقدار ملعقة متوسطة من الخليط ويضاف إليها مقدار ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي. يضاف إليه القليل من غذاء ملكات النحل.. يتم بلع الخليط مع القليل من الماء.. لايتم تناول أي طعام قبل مرور ربع ساعة على الأقل من تناول العلاج. يفضل أن يتناول بعدها كأس من الحليب الطازج مضاف إليه ملعقة كبيرة من شراب الشعير.. ويمكن تحليته بالعسل..

٤- كيلو عسل صافي وطبيعي ١٠٠٪.

١٠ جرام غذاء ملكات.

١٠ جرام حبوب لقاح.

١٠ جرام طلع النخيل.

٢٠ جراما جنسنج مع ملعقة صغيرة حبة البركة.

تخلط المقادير جميعها ويؤخذ منه مرتين في اليوم صباحًا ومساءً مع كوب حليب دافئ.

٥- كوب من عصير العنب في المساء يزيد فرص الحمل عند السيدات وسيسرعها، هذا ما أكدته دراسة جديدة أجراها باحثون في الدنمارك.

٦- علاج دينى مجرب بإذن الله:

هو أن تقوم قبل صلاه الفجر بساعة أنت وزوجتك وتقسّم هذه الساعة إلى نصفين النصف الأول قيام ليل والنصف الثاني استغفار. فالله عز وجل يقول: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا﴾ سورة نوح فقد جرب هذا العلاج رجل وزوجته وبعد مرور ١٥ يومًا فقط جاء لهذه المرأة أعراض الحمل ثم ذهب بها زوجها إلى الطبيب وبعد عمل التحليل اللازم قال الطبيب لهذا الرجل إن زوجتك حامل.

● أفضل أوقات الجماع:

اليوم الخامس بعد انتهاء الدورة الشهرية. .يتوقف في اليوم السادس. .ويعاود الجماع في اليوم السابع. .ثم التاسع ثم الحادي عشر. .ثم الثالث عشر. .ثم الخامس عشر. .ثم السابع عشر. .أي لمدة أسبوعين متتاليين.

● لتقوية الأعضاء التناسلية للرجل:

يغلى مقدار ملعقة صغيرة من بزر اللفت أو بزر الجزر في قدح ماء ويشرب مساء قبل النوم بساعتين.

● دواء آخر لارتخاء أعضاء الرجل:

يؤخذ دهن عنبر مقدار حمصة وتذوبها في فنجان ماء مغلي ويكون عليه نقطتين روح الورد فيؤخذ في اليوم من ذلك الحمصة بالماء مرتين صباحًا ومساءً.

● دواء آخر لتقوية الرجل:

يؤخذ صباحًا على الريق صفار بيضتين مع أكل البصل فإن ذلك يزيد من قوة الرجل عند الجماع.

● دواء آخر لتقوية الرجل:

ينقع قبضة من الحمص اليابس في كوب ماء مدة يوم كامل ثم يؤخذ هذا الماء ويضاف إليه ملعقة عسل ممزوج مع عصير البصل ويخلط الجميع بالماء ويشرب كوب من هذا الدواء صباحًا وقبل النوم مساءً بساعتين. . . .

● لتقوية الرجل:

يؤخذ نورات البابونج (عين القط) وتنقع في الماء الساخن لدرجة الغليان ساعة بمعدل

ملعقة من النورات لكل كوب ماء ثم يصفى ويبرد ويشرب منه على فترات يوميًا.

• وأيضًا للرجل:

ينقع عروق الزعفران في مـاء مدة كافية ويشرب من هذا المنقوع قدر قـدح صغير على فترات طوال اليوم.

• لتقوية أعصاب الرجل:

ينقع أوراق البقدونس الأخضر في ماء ساخـن بمعدل ملعقة لكل كوب ماء ويترك نصف ساعة ثم يصفى ويشرب حسب الحاجة أو قبل الجماع بساعتين. . . .

• دواء آخر لتقوية الرجل:

وهذا الدواء متمثل في نبات الكرفس على النحو التالي:

١- يؤكل الكرفس طازجًا بمفرده أو ضمن السلاطة.

٢- تضرب أوراق الكرفس في الخلاط ثم تـصفى ويؤخذ من هذا العصيـر ملعقة مقدار صغير مرتين في اليوم أو ثلاثة ويمكن أن يحلى بقليل من العسل.

٣- زيت الكرفس يؤخـذ منه ٨ نقط على كـوب ماء مـرتين في اليـوم ويمكن أن يحلى الكوب بالعسل.

• دواء لضعف البذرة عند الرجل:

وهو ضعف الإنجاب وأيضًا مفيد للحالة الجنسية وهنا يأخذ إحدى الأدوية التالية:

١- يغلي مقدار عشـرين عرق من حشيشة القنطريون في لتـرين ماء حتى يصبح لترا واحدا ثم يـصفى ويضاف إليه قدح من (النـبيذ) الحلو [ماء نبذ فيه تمر] ثم يعاد على النار فيغلي حتى ينقص القدح الذي أضيف ثم يشرب منه فنجان صباحًا ومساءً.

٢- ينقع أربع فصوص من لبـان الذكر في كوب مدة ١٢ ساعـة ويؤخذ منه قدح يوم بعد يوم أو ثلاث مرات في الأسبوع وذلك لمدة خمسة عشر يومًا.

٣- أكل شوربة عدس في الأسبوع مرتين.

٤- يأكل سمكا مرتين في الأسبوع.

٥- أكل الجرجير مع الطعام.

٦- أكل نصف جوزة الطيب مع كل وجبة.

أدوية متنوعة

- أدوية للقروح والحروق.
- دواء للإغماء.
- دواء للصرع.
- دواء للفالج واللقوة.
- دواء لشلل الأطفال.
- أدوية للأورام.
- أدوية لأورام الثدي وتحجره.
- أدوية لورم الركبة والماء فوقها.
- دواء لإخراج الدود.
- دواء لسهولة الهضم.
- دواء لمساعدة المدخن على الإقلاع عن التدخين.
- دواء لكثرة الاحتلام ليلاً.
- دواء للتبول اللاإرادي.
- دواء لقلة الكالسيوم.
- دواء لارتخاء الرجلين.
- دواء للأصبع المدوحس.
- دواء للاستسقاء.
- دواء لإزالة السمنة.
- دواء نافع للقلب.
- دواء للاثنى عشر.
- لتقوية الكبد ووظائفه.
- دواء للأرق وعدم النوم.
- دواء عام للبشرة وصحتها.

• دواء لحالات الحروق:

يؤخذ كمية من اللبن وكمية متساوية من النشا ويخلط الاثنين معًا جيدًا ثم يضاف إليه كمية من زيت الزيتون ويعـاد الخلط جيدًا ثم يدهن مكان الحروق بالدهان الأحمر (ميـركيـروكروم) أولاً ثم بعـد خمس دقـائق يدهن بالدواء المذكور وذلك مـرتين في اليوم. وإياك أن يصـل إلى مكان الحروق الماء أو السبـرتو أو الأكسـجين، وعدم ربط الحروق.

• دواء آخر للحروق:

يؤخذ كمية من الحمص ويدق ناعمًا جدًا ويؤخذ ورق العجرم ويدق ناعمًا وينخل الاثنين ويخلط البـودرتين مـعًا ثم يدهن الحـروق بزيت زيتـون أولاً ثم يرش من هذا الخليط، والأفضل أن يكون ورق العجرم بمفرده دون الحمص.

• دواء آخر للحروق:

أولاً:يدهن محل الحروق بالميركيروكروم الأحمر وبعد أن ينشف يدهن بالدواء الآتي:

يؤخذ فازلين خـمسين جراما وجلسـرين خمسة جرامـات ومانيزيا مكلسة سـبعة جرامـات ويخلط الجميع خلطًا جـيدًا ويدهن به المكان المصـاب برفق وذلك في اليوم مرتين ويسبق كل مرة الدهان الأحمر.

• دواء آخر للحروق (اللحم المهري):

تأخذ بياض بيضة أو أكثر وكمية من زيت الكتان أو زيت الخروع وكمية من الزبدة الحامضة أو أي زبدة كـانت ويخفق الجميع حتى يكون مثل المرهم فـبعد دهان الحروق بالميركيروكروم الأحمر وبعد أن ينشف يدهن من هذا المرهم مرتين في اليوم مع مراعاة أن تكون المعدة خفيفة من الطعام.

• دواء للإغماء:

وذلك بالمجربات الآتية:

١ - احرق أي ريش واجعل دخانه في أنف المصاب يفيق.

٢- نشق المغمى عليه بالإينز فإنه يفيق.

٣- اضغط بأصبع الإبهام تحت ظفر أصبع إبهام المغمى عليه بشدة فإنه يفيق.

٤- ينفخ بالفم قليل من العرق علـى صدر المغمى عليه بشـدة وافرك براحة يدك صدره فإنه يفيق...

• دواء للصرع عند الصغار:

ينقع مقدار جوزة من الكلس الحجـري في ثلاثة أكواب ماء ويترك حتى ينطفئ ثم يحرك بشيء ثم يترك حتى يركد مـاؤه فأزل عنه هذا الماء ثم ضع عليه ماء مثله من جديد وافـعل كمـا فعلت بالماء الأول ثم ضع للمـرة الثالثـة عليه مـاء جديدًا واتركه ينقع أيضًا ثم يؤخذ من هذا الماء فنجان صغير صباحًا ومساءً وذلك لمدة ١٥ يومًا أو شـهرًا، لابد من تغـيير الماء ثلاث مـرات بعد النقع والتقـليب في كل مرة لإعداد هذا الدواء...

• دواء للصرع عند الكبار:

يغلى قبضة من السذاب (الفيجل) مع قبضة صغيرة من حصا اللبان في لترين ماء حتى يصبح لتـرًا فيؤخذ فنجان صبـاحًا ومساءً يوميًا قبل الطعام (يمكن أن يأخذ منه الصغار).

• دواء آخر للصرع:

يدق بذر الخردل ناعمًا ويرش على قطعة من العجين ويوضع فوقها قليل من الخل وتوضع وراء الأذن مدة خمس دقائق فقط مرتين في اليوم وفي نفس الوقت يعمل مثل هذا الدواء ويلصق خلف الرجلين مـدة عشريـن دقيقـة فقط وبعد ذلك يـغسل مكان العجينة في الحالتين بماء دافئ لا يبقى أثر للخردل على الجلد....

• دواء للفالج واللقوة:

يؤخذ اليود ٥٪ يبتدئ من أربع نقط في اليوم وكل يوم يزاد نقطة إلى اثنتى عشرة نقطة مع نصف فنجان ماء على الريق ثم يعـاد العلاج بنفس الطريقة وهكذا حتى يتم الشفاء....

• دواء آخر للفالج أو اللقوة:

تدهن الرجلين واليـدين بالتـدليك بمرهـم السـيلفـاتيـازول عيـار ١٠٪ ويكون التدليك من أسفـل إلى أعلى الفخذ وكذلك اليد من أسـفل إلى أعلى وذلك مرتين في اليوم. . .

• دواء لشلل الأطفال:

يغلى قبضة من ورق الفيجل في كمية من زيت الزيتـون حتى تحترق وتصير فحما ثم تصـفى ويدهن بهذا الزيت الرجل والـيد والدهان من أسـفل إلى أعلى وذلك في اليوم مرتين، وهذا الدواء ينفع لتأخر المشي عند الأطفال. . . .

• دواء آخر لشلل الأطفال:

تدهن الرجلين بمرهم السلفاتيـازول عيار ١٠٪ ثم يغلي عشر ورقـات من الزعتر في فنجان ماء ويشربه المصاب كل يوم مرة واحدة. . . .

• دواء لعلاج الورم:

يؤخذ كمية من الـشبة البيضاء الناعمة وتخلط بكمـية ماء الزهر ثم بلل قطعة من قماش وألصقها على الورم ويكرر ذلك عدة مرات. . . . .

• دواء آخر للورم:

بلل قمر الدين بالعـرق المذاب به قليل من الشبة البيـضاء أو ملح الطعام وتوضع على الورم. . . .

• دواء آخر للورم:

تعجن كمية من الردة مع الخل حتى تصبح عجينة وألصقها على الورم. . . .

• دواء آخر للورم:

يخلط حلاوة طحـينية بقليل من الماء الساخن ثم ضـعها على قطعة من الـقماش وتوضع فوق الورم. . . .

• دواء آخر للورم وتحجر الثديين عند النساء:

يؤخذ فازلين خمسين جرامًا ويؤخذ عطر ورد عـشر جرامات ويخلط معًا جيدًا ثم يدهن به الورم أو الثدي وبعد الدهان يوضع ورق خـروع وذلك ثلاث مرات في اليوم

من ثلاثة أيام إلى أسبوع. . . .

• دواء آخر للورم عند النساء من جراء الكعب العالي:

يخلط زلال البيض مع شبة بيضاء ناعمة حتى يكون طريًا سائلاً فتوضع على قطعة قماش ويلف بها مكان الورم لمدة ثلاث ساعات فإن ذلك نافع جدًا. . . .

• دواء لورم الركبة:

يعجن كمية من طحين الشعير مع ردة القمح بالخل وأضف إليه كزبرة برية ثم تغسل الركبة بماء ساخن مع الصابون برفق ثم توضع هذه العجينة على الركبة مدة ١٢ ساعة أي من المساء حتى الصباح ويكرر ذلك حتى يحصل الشفاء بإذن الله تعالى. .

• دواء لرفع الماء من الركبة:

يذوب النشا في الماء البارد ثم يؤخذ منديل ويوضع النشا المذاب فوقه ويلف المنديل على الركبة من المساء إلى الصباح وقبل ذلك وبعده يغسل الركبة بماء ساخن ثم يدهن عليها اليود خفيفًا ولا تربط في هذا اليوم ثم اليوم التالي يغسل الركبة بماء ساخن وصابون ثم تلف الركبة بورق خروع وتغير الورق كل ثلاث ساعات ويكرر ما سبق جميعه لمدة ١٥ يوم أي يوم نشا ومنديل شحم ويوم يود ويوم ورق خروع مع مراعاة أن يأخذ المريض صباحًا على الريق ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع عصير ليمونة.

• دواء آخر لماء الركبة:

يغلي قبضة من قشر الثوم اليابس مع مثلها قشر بصل يابس مع مثلها من ورق الغار في لتر ماء حتى يصبح نصفه فيستعمل لبخ على الركبة شرط أن يكون الماء فاترًا، ويكرر ذلك حتى الشفاء. . . .

• دواء للثألول:

يدهن محل الثألول بزيت الخروع مرتين في اليوم دهانًا جيدًا ويداوم على هذا الدواء فإنه يزيل المرض. . .

• دواء آخر للثألول:

يخلط مقدار ملعقة كبيرة من الحنة، ومقدار ملعقة كبيرة من القطران، وملعقة

كبيرة من ملح الطعـام، وملعقة كبيرة من الخل ويخلط الجمـيع جيدًا ويدهن بها مكان الثألول كل يوم مرة واحدة حتى يذهب الثألول. . . .

• دواء آخر للثألول:

يطحن كـمية من حـبة البـركة واعجنهـا بالخل ويوضع منها على مكـان الثألول ويغطى بقطعة من البلاسـتيك وتترك ١٢ ساعة من المسـاء إلى الصباح ويكرر ذلك إن لم يذهب الثألول. . . .

• دواء للدود الذي بالمعدة:

يؤكل وجبة بدل العـشاء من السردين وثاني يوم صباحًـا يؤخذ كوب أناناس على الريق وبعد ساعة يعمل حقنة شرجـية فينزل جميع الدود الذي في المعدة وإن لم ينزل يكرر الدواء بعد ثلاثة أيام. . . .

• دواء آخر للدود:

يغلى قبضة صغيرة من النعناع مع مقدار نصف ملعـقة صغيرة مـن حبة البركة في كـوب مـاء ويشـرب قـدحين كل يوم بعـد يوم أو يـومين فـينزل جـمـيع الدود من البطن. . . .

• دواء آخر للدود:

يؤخذ من بزر القرع مائة وخمسون جرامًا ويغلي في كوبين ماء حتى يصبح نصف كوب فتؤخذ هذه الكمية مساء بدل وجـبة العشاء وفي الصباح التالي يؤخذ على الريق شربة ملح إنجليزي أو شربة زيت خروع فإن بعد ذلك ينزل الدود من البطن. . . .

• دواء آخر للدود:

يغلي كمـية من قشر الثـوم في لتر ماء ويعمل خـمس حقن شرجيـة ويأخذ كل يومين حقنة شرجية منه على الريق. . . .

• دواء لتسهيل الهضم:

يؤخذ مـلعقة من ورق الـبنفسج وتغلى في كـوب ماء ثم تصـفى وتحلى بالسكر ويشرب هذا المغلي قبل النوم. . . .

• دواء آخر للهضم:

يؤخذ مقدار حمصتين أو ثلاثة من شلش الروباص وينقع في كوب ماء بارد مدة ساعتين ويشرب في اليوم منه قدحين واحد صباحًا والثاني مساءً وذلك قبل الطعام. . .

• دواء لمساعدة المدخن والمدمن على الإقلاع عنه:

يؤخذ كل يوم كوب عصير البندورة (الطماطم الصغيرة الجامدة الحلوة) وفنجان عصير الجزر وذلك بعد الطعام ثلاث مرات في اليوم أي مع الوجبات الثلاث وذلك لمدة شهر.

• دواء للاحتلام ليلاً:

تغلي ملعقة صغيرة من بزر الخس في كوب ماء ويشربها قبل النوم فإنه يقطع الاحتلامات الليلية ولا يستخدم هذا الدواء المتزوجون أبدًا. . .

• دواء للتبول اللاإرادي:

يحمص الجنزبيل حتى يصبح مثل القهوة ويطحن ثم يمزج عشرة جرامات منه مع أوقية عسل ويأكل المريض ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يومًا أو شهر وإذا كان هناك تبول نهارًا لا إرادي فيأكل في وسط النهار ملعقة صغيرة أخرى.

• دواء لقلة الكالسيوم :

تنقع بيضة كاملة نيئة في كوب صغير من عصير الليمون ويوضع تحت السماء مغطى بشاشة وفي الصباح ترفع البيضة من الليمون قبل طلوع الشمس عليها ويشرب من هذا العصير على عدة جرعات صغيرة طوال اليوم وهو نافع لالتهابات الحلق واللوزتين والرشح.

• دواء لعدم تأخر ميعاد الحيض:

إن أفضل دواء لذلك هو مغلي حشيشة القنطريون يؤخذ مرتين كل مرة مقدار فنجان صباحًا ومساءً قبل الطعام.

والطريقة: يغلى مقدار عشرين عرقا من حشيشة القنطريون في لترين ماء حتى يصبح لترًا واحدًا ثم يصفى ويضاف إليه قدح (نبيذ) حلو ويعاد غليه مرة أخرى حتى

يتبخر النبيذ ويعود لترًا فيشرب فنجان صباحًا وآخر قبل النوم. . . .

• دواء للبرص:

بإحدى الطريقتين:

١- يدهن كل يوم ثلاث مرات من دم السلاحف يشفى المريض إذا استمر على ذلك ثلاثين يومًا.

٢- يغلي بول الجمل الذكر وتغمس به قماشة نظيفة ثم توضع على البرص. . . .

• دواء لارتخاء الرجلين:-

يسلق قبضة من الشعير في لتر ماء حتى ينضج الشعير ثم يصفى ويؤخذ من هذا الماء وهو حار على قدر الاحتمال ويفرك به الرجلين مع التدليك في اتجاه واحد من أسفل إلى الأعلى أو العكس شرط أن تكون الغرفة دافئة ولا يخرج المريض إلا بعد عشرين دقيقة من الدهان. . . .

• دواء للأصبع المدوحس:-

ادهن الأصبع المدوحس ثلاث مرات في اليوم بدهان الميركيروكروم الأحمر ولا يصل إليه الماء أبدًا حتى يشفى لأن الماء يزود الالتهاب حول الظفر. . . .

• دواء للاستسقاء:-

وذلك بإحدى الطرق التالية:-

١- ثلاث برشانات من مسحوق الروائد صبح - ظهر - ليل.

٢- يغلى قبضة صغيرة من شلش الهندية في كوب ماء وتصفى وتحلى بالسكر ويشرب ثلاثة أقداح في النهار. . .

٣- يدهن محل الاستسقاء بشحم القنفذ. . . .

٤- الاستعاضة عن الماء باللبن الرايب. .

٥- الاستعاضة عن الماء بمغلي البابونج محلى بالسكر.

* * *

دواء لإزالة السمنة

يغلي كمية صغيرة من البابونج الذي يكون زهرته صغيرة في قدح من الماء ويأخذ قدح صباحًا على الريق ومثله ظهرًا بعد الأكل بدون سكر.

● **فائدة:**

إذا بخرت المكان الذي به حيات أو هوام أو برغش أو ناموس بحب الرشاد تركوه في الحال...

* * *

ولادة بدون ألم

استعمال العسل المصفى بالطريقة الممتازة العالية الجودة (باستخدام معمل ألفا الإيطالي) حقنًا وريديًا بدلاً من محاليل الجلوكوز أو الفركتوز التي تعطى عند المخاض للحصول على ولادة غير مؤلمة وذلك لأن العسل يساعد الألياف الرحمية على سهولة القيام بتقلصاتها.

* * *

العسل دواء لمرض السكر

حيث أثبت العلماء في تجاربهم التي قاموا بها أن مرض السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصبح كما هي عليه لدى الأشخاص الأصحاء إذا تناولوا العسل؛ وذلك لأنه يوجد بالعسل مادة مؤكسدة تجعل تمثيل سكره أسهل في الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم ويمكن تناول العسل مع عصير البصل بالمقادير الآتية دون تقيد بعمل تحاليل:

يؤخذ ملعقتان كبيرتان من العسل مضافًا إليها فنجان ونصف من ماء البصل على الريق مع تناول كمية من مبشور البصل بمقدار بصلة صغيرة في كل وجبة...

دواء نافع للقلب والدم

كان العالم الجليل ابن سينا ينصح الذين يشكون أمراض القلب والدم بأخذ قدر معقول من العسل مع الرمان.

وأيضًا يؤخذ ما بين خمسين ومائة وأربعين جرامًا يوميًا من العسل مدة شهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيرة في القلب فإنه يحدث تحسنًا ملحوظًا في هذه الحالات.

- وأيضًا لخفقان القلب يؤخذ فلفل أبيض خمسين جرامًا وكمون أسود خمسين جرامًا يطحن الجميع ويوضع عليه نصف كيلو عسل صافي ويؤخذ من هذا العسل ملعقة صغيرة يوميًا على الريق...

* * *

دواء نافع للاثنى عشر

وهو نافع لقرحة المعدة أيضًا، وهو يؤخذ ملعقة كبيرة من العسل ويوضع في فنجان ماء دافئ كبير ويشربه المريض قبل الأكل بساعتين أو بعد الأكل بثلاث ساعات.

- **دواء آخر للاثنى عشر والمعدة:**

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من كمون مغلي ومثلها من بذر الكرفس ويسحق الجميع ويشرب بشيء من الماء على الريق لمدة ثلاثة أيام...

* * *

لتقوية الكبد ووظائفه

ومنه ما يلي:-

١- الإكثار من شرب عصير الليمون مع العسل وزيت الزيتون فإنه يفيد كثيرًا في

حالات الكبد.

٢- يؤخذ عـروق العافية (المرسـط) ويدق ويطبخ بماء ويجعل العسل مـعه ويفطر عليه بقدر معقول لمدة ثلاثة أيام.

٣- يؤخذ عاقر قرح (الفنطس) ويدق ويعـجن مع عسل ويأكل منه مريض الكبد فإنه نافع له جداً.

٤- أكل تفاحة كل يوم فإنه نافع جداً.

* * *

دواء للأرق وعدم النوم

تؤخذ ثلاث مـلاعق صغيرة من خل التـفاح مع فنجان من العسل ويقلـب جيداً ويؤخذ منه مـساءً عند النوم ملعقتـين صغيرتين وإن لم يأتك النوم فـتؤخذ ملعقـتان، أخريان ويكرر ذلك في الحالات الصعبة جداً. . .

* * *

دواء للمفاصل

وهذا الدواء هو تناول العسل فقط بالطريقة الآتية:-

يؤخذ ما بين ٣٠و ٦٠ جرامًا في الصباح.

يؤخذ ما بين ٤٠و ٨٠ جرامًا في الظهر.

يؤخذ ما بين ٣٠و ٦٠ جرامًا في المساء.

ويجب أن يؤخذ العسل إما قبل الأكل بساعتين أو بعده بثلاث ساعات.

* * *

دواء لأمراض العين

وذلك عن طريق العسل أيضًا فإنه يفيد في علاج التهابات الجفون والملتحمة والقرنية، وقد عمل منه مرهم أضيف إليه ٣٪ من السلفات واستعمل في علاج القرنية وتقرحاتها وكانت النتيجة ممتازة جدًا . . .

• دواء آخر لأمراض العين:

يؤخذ أوراق شجر الصمغ الأزرق (اليوكالبتس) ثم تقطع وتوضع في إناء ذي غطاء به ماء وتترك في مكان دافئ يومًا كاملاً ثم يصب النقيع في إناء آخر ويضاف إليه العسل ثم يوضع في خلايا النحل حتى يصنع منه عسلاً وهو المطلوب حيث يؤخذ منه ويوضع عليه قليل السلفيدين فهو مرهم نافع جدًا بهذه الطريقة . .

• دواء آخر للعين:

وهو للعين الحارة والوارمة يأخذ مح بيضة مع دهن ويضمد به العينين ليلاً حتى الصباح ولا يلعب في العين ولا يحكها أبدًا.

• دواء للعين:

وهو لإزالة حمرة العين يهرس تمر هندي في ماء فاتر قليل ويقطر منه في العين ويطلى منه الأجفان ثم ينام فإنه نافع بإذن الله تعالى . .

* * *

دواء عام للبشرة وصحتها

هو تحضير هذا القناع: تذاب الخميرة في ماء دافئ حتى تصبح عجينة ثم يضاف ملعقة من العسل ثم يوضع هذا الخليط على الوجه بعيدًا عن العين لمدة خمس دقائق حتى يجف الخليط ثم يعصر نصف ليمونة في إناء ويبلل منه قطعة من القطن أو عدة قطع وتوضع على البشرة لمدة ثلاث دقائق ثم بعد ذلك يغسل الوجه بماء فاتر ثم يغسل بماء بارد ويكرر هذا القناع كل أسبوعين مرة بعد تنظيف البشرة جيدًا . . .

● **قناع آخر للبشرة:**

وهو للبشرة الجافة يؤخذ ٤٠ جرام عسل و٢٥ جرام دقيق قمح و١٠ جرامات ماء ينظف الوجه بماء بارد ثم يوضع عليه كمادات دافئة ثلاث دقائق ثم يصنع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه به فتحات للفم والأنف والعين ثم ينشر المخلوط على الوجه فوق قناع الشاش عشرون دقيقة ثم بعدها يرفع ويكرر كمادات الماء الدافئ بضع دقائق ثم يغسل الوجه. . .

● **قناع آخر للبشرة:**

يضاف إلى دقيق القمح صفار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من العسل ومع زيت زيتون مثلها ويستعمل بنفس الطريقة السابقة. وأيضًا ملعقة عسل وأخرى جلسرين وأخرى زلال البيض [بياضه] ويستعمل مثل السابق. . .

* * *

دواء للصداع

يؤخذ الفجل ويغلى في الزيت ويبرد ويدهن به رأس المريض كل يوم فإنه نافع للصداع.

● **دواء آخر للصداع:-**

تؤخذ الحبة السوداء والقرفة والقرنفل والسنبل الهندي، ويدق الجميع ويخلط ويوضع عليه العسل ويدهن منه الرأس أو الجبهة.

- وكذلك دهان دهن البنفسج نافع للصداع. . .

* * *

دواء للزكام

يؤخذ الحرمل ويوضع على بصيص الفحم ويبخر وينكب عليه المصاب حتى يدخل الدخان في أنفه وفمه وحلقه فإنه يشفي بإذن الله. .

- وأيضًا مما ينفع الزكام تسحق الحبة السوداء وتضع عليها زيت طيب ثم تضغط عليها بيدك يخرج الزيت بالعصر ينقط من هذا الزيت في الأنف فإنه مفيد للزكام. . .

* * *

الباب الرابع
الغذاء المثالي دواء لكل داء

- طعامنا ما هو؟
- أسباب السمنة.
- الألياف وفوائدها وأين توجد.
- الوجبة الغذائية المعتدلة.
- مكونات الوجبة الأمريكية.
- مكونات الوجبة اليونانية.
- مكونات الوجبة المكسيكية.
- مكونات الوجبة اللاتينية.
- مكونات الوجبة الأسيوية.
- احتياجات الجسم.
- فيتامين (سي).
- فيتامين (ب ١٢).
- فيتامين (أ).
- فيتامين (د).
- فيتامين (ك).
- فيتامين (إي).
- الجسم والأملاح المعدنية.
- جدول أهمية الأملاح المعدنية.

- الحديد وأجسامنا.
- الأطعمة وفوائدها الطبية.

الزيتون	التين	التمر
العنب	اللوبياء	البازلاء
الحمص	الترمس	الحلبة
الفول	العدس	القثاء
الخيار		

- الثوم وفوائده العلاجية.
- البصل وفوائده العلاجية.

الشعير	القمح	الأرز
الذرة	السمسم	الرمان
الخردل	القرع العسلي	قرع الكوسة
البطاطا	الطماطم	الليمون
التفاح	الموز	البرتقال
الفجل	الجرجير	الخيار
البقدونس	الكمون	

- حبة البركة شفاء من كل داء.

البابونج	البردقوش	البلوط
الخلنجان	الزعفران	

- الشفاء بماء زمزم.

* * *

• قسم:

الغذاء المثالي دواء لكل داء

لما كان الغذاء هو مصدر الصحة وأيضًا يمكن أن يكون مصدرًا للمرض إذا استخدم بشكل غير صحيح وصحي أردنا أن نوضح أهمية الاهتمام بالغذاء وأنواعه حتى يصل القارئ أو الباحث إلى أقصر الطرق في علاج الأمراض بل والوقاية منها، ونحن اليوم نرى بعض الناس بل الكثيرين منهم يفضل الأطعمة الجاهزة والمنتجات المحفوظة التي تحوي بداخلها الكثير من السكريات والدهون ناهيك عن الحديث عن طرق التخزين والتي انقلبت سلبًا على صحتنا فإذا بالكثير يشكو من أمراض القلب، والسرطان والسكر، وضغط الدم وتصلب الشرايين وكثيرًا من الأمراض التي عرضنا بعضها وكيفية العلاج منها، ولكن ما هو الحل للوقاية من هذه الأمراض؟ إنني أرى أن الحل هو سرعة تعديل سلوكنا الغذائي بالعودة إلى الطبيعة والأعشاب فهي دواء لكل داء وقد أثبت العلم الحديث صحة هذه العبارة ليست كلامًا بل فعلاً وعملاً. لهذا أخي الكريم اقرأ بعناية موضوعات هذا القسم ونقول والله الموفق . . .

* * *

طعامنا هو ...

إن طعامنا ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أ- مواد كربوهيدراتية:

وهي تنقسم إلى قسمين:

١- النشويات (خبز - مكرونة - أرز . . . إلخ).

٢- السكريات.

والنشويات والسكريات تتحول داخل جسمك إلى سكر العنب (جلوكوز) ويحتوي الجرام الواحد منه على طاقة أربعة سعرات حرارية . . .

ب- المواد الدهنية:

مثل السمن والزيوت النباتية والدهن الحيواني والدهون يحولها الجسم إلى أحماض دهنية وجلسرين، ويحتوي الجرام الواحد منها على طاقة تساوي ٩ سعرات حرارية.

جـ- البروتينات:

مثل اللحوم وزلال البيض والسمك، والبروتينات يحولها الجسم بواسطة بعض الإفرازات الخاصة إلى أحماض أمينية، وهذه هي التي تبني نسيج الجسم والجرام الواحد منها يساوي ٤ سعرات حرارية..

- والإفراط في الطعام يعرض الإنسان إلى أضرار متعددة منها السمنة وأيضًا العكس قلة الطعام المفيد للجسم يؤدي إلى ضعف الجسم وهزاله وعدم التركيز وضعف الذاكرة.

• أسباب السمنة:

الجسم يحتاج إلى معدل معين من السعرات الحرارية وهي الطاقة التي يحتاجها الجسم على حسب حالته ومجهوده. فإذا زادت هذه السعرات عن حاجة الإنسان ومجهوده يقوم الجسم بتخزين هذه السعرات الزائدة داخله على هيئتين:

- الأولى: دهون وتخزن في النسيج الدهني الذي يوجد تحت الجلد وحول الكليتين وفوق البطن.

- الثانية: جليكوجن (سكر الكبد) وهذان المخزونان يعتبران مصدرًا احتياطيًا للطاقة، وكلما زاد المخزون من الدهون زادت الخلايا الدهنية اتساعًا وعددًا ثم تبدأ المعاناة من السمنة وزيادة الوزن لذا يجب على كل فرد أن يراعي كمية السعرات التي يتناولها على حسب مجهوده بحيث لا يكون هناك سعرات زائدة تؤدي إلى السمنة، وأيضًا الإكثار من أكل المواد الدهنية والشحوم يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول مما قد يؤدي لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وبالتالي إلى آثار سيئة على صحة الإنسان فيجب الإقلال من تناول تلك الأطعمة للمحافظة على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض..

• الألياف وفوائدها:

الألياف نوعان؛ نوع قابل للذوبان، والآخر غير قابل للذوبان وكلاهما يعطي

الطعام المهضوم تكوينًا لينًا وقـوامًا متماسكًا مما يساعد على سهولة مـروره عبر الجهاز الهضمي، وأثبتت الأبحاث أن الألياف تلعب دورًا هامًّا في الوقاية من الأمراض المزمنة خاصة في المجتمع الغربي لما لها من تأثير فسيولوجي مفيد على الجهاز الهضمي.

- كما أن الأليـاف تزيد من الشعور بامتـلاء المعدة وذلك مفيد لـعلاج السمنة أو الوقاية منها ومن الأمراض التي تنتج عنها.

- كمـا أن الألياف القـابلة للذوبان تقلل من امـتصاص الدم لـلسكر فقد أثـبتت الأبحاث أن الغذاء الغني بالأليـاف يساعد على خفض مسـتوى السكر في الدم يصل إلى ٤٠ ٪ في مرضى السكر كما يقلل من اعتمادهم على مادة الأنسولين.

- والألياف أيضًا تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، وكذلك لها تأثير على خفـض مستـوى الكوليـستـرول في الدم وهو السبب الرئيـسي في الإصابة بـأمراض القلب. . .

- والألياف القابلة للذوبان: مثل الصمـغية والهلالية المتـواجدة في بعض النباتات والتي تصبح مثل الجيلي عند ملامستهـا للماء فتزيد من لزوجة وسُمك المعدة مما يبطئ من إفراغ المعدة، وعندما يصل الطعام إلى القولون يتم هضمه بواسطة البكتريا مما ينتج عنه أحماض دهنية سهلة الامتصاص.

- أما الألياف غير القـابلة للذوبان: وهي السليلوز، والهيـميليوكوز، والليـجيثين وأحيانًا يطلق عليـه الطعام الخشن حيث يظل صـحيحًا حتى يغـادر الجسم وفائدته أن يعطي الطعام قوامًا متماسكًا مما يسهل مروره خـلال الجهاز الهضمي. كما أنها تساعد الأمعـاء على أداء وظيفتـها بصورة طبـيعيـة، وهي كذلك مـفيدة في الوقـاية وعلاج الإمساك وتوصف في علاج حالات الاضطرابات المعوية. . .

• أين توجد الألياف؟

في منتجات الحـبوب مثل القمح والأطعمة المصنوعـة منه وهي تحتوى على أعلى نسـبة ألياف حـوالي ٩٠٪، ومن الخـضروات التي تحـتوى على الأليـاف مثل الجـزر والكرنب والطماطم والبطاطس.

- والوجبات الغنـية بالألياف: استخـدام الفول والعدس مع الشوربة الخاصـة بهما والسلاطة.

- وجبة من الأرز الأسمر والقمح المبشور مع الخبز الأسمر فهي وجبة غنية بالألياف.

- تناول الفواكه والخضروات والعصائر الحمضية.

• تحذير:

هناك تحذير من تناول الألياف بأكثر من ٥٠ إلى ٦٠ جراما يوميًا؛ لأن ذلك يقلل نسبة وكمية الفيتامينات والأملاح المعدنية لذلك اتبع الجداول الآتية:

نوع الطعام	الكمية	الألياف بالجرام	السعرات
جزر	واحدة	٢,٣	٣١
خيار مقطع	نصف كوب	٠,٥	٧
خس مفري	كوب	١	٨
طماطم	واحدة	١,٦	٢٤
عش الغراب	نصف كوب	٠,٥	٩
بطاطس	واحدة	٣,٦	٢٢
كرنب مقطع صغير	نصف كوب	٢,٤	٣٠
القرنبيط مقطع صغير	نصف كوب	٢	٢٣
بطاطا	١/٢ متوسطة	١,٧	٥٩
خبز أفرنجي	شريحة	٠,٨	١٠٢
أرز أسمر مطهو	نصف كوب	١,٧	١٠٩
خبز أسمر	شريحة	١,٩	٦١
مكرونة	نصف كوب	١,١	٩٩
عدس مطهو	نصف كوب	٣,٧	٩٧
فول مدمس	نصف كوب	٩,٨	١١٨
الجوز	ربع كوب	١,٤	١٩٣
فيشار	١ كوب	٠,٩	٢٣
فول سوداني	ربع كوب	٢,٩	٢١٤

● تابع جداول الألياف:

نوع الطعام	الكمية	الألياف بالجرام	السعرات
تفاح غير مقشر	واحدة	٣	٨١
فراولة	كوب	٣,٩	٤٥
موز	واحدة	١,٨	١٠٥
زبيب	ربع كوب	١,٩	١٠٨
توت	نصف كوب	١,٧	٤١
كمثرى غير مقشرة	واحدة	٤,٣	٩٨
كنتالوب	ربع كوب	١,١	٤٧
خوخ	واحدة	١,٤	٣٧
تين	واحدة	٣,٥	٩٥
برتقال	واحدة	٣,١	٦٢

* * *

الوجبة الغذائية المعتدلة

- المجموعة الأولى: أغذية الحبوب الكاملة كالخبز والأرز والبطاطس والمكرونة ويجب تناولها في الأغذية والوجبات اليومية.

- المجموعة الثانية: الخضروات الورقية ذات اللون الداكن مثل الكرنب والجرجير والقرنبيط والفجل وغيرها.

- المجموعة الثالثة: أنواع الفاكهة ذات اللون الأصفر الغامق وأنواع الموالح كالليمون واليوسفي والبرتقال والجروب فروت ويجب تناول ما يعادل ٢ كوب من الفاكهة يوميًا.

- المجموعة الرابعة: البقول، وبياض البيض والحد الأدني لما يجب تناوله في

الوجبات اليومية هو نصف كوب من البقول المطبوخة مع بياض بيضتين..

- أما المجموعة الخامسة: منتجات الألبان الخالية من الدسم مثل اللبن الحليب والجبن والزبادي وتناول كوب زبادي خالي من الدسم وشريحة جبن خالية من الدسم يحقق تواجد الكمية الصحية من منتجات الألبان في الوجبة الغذائية المعتدلة.

- المجموعة السادسة: تضم أغذية الحلوى وما يملأ ملعقتي شاي صغيرة من المربى أو السكر أو الشراب يعتبر هذا مقياسًا للكمية الصحية في الوجبة الغذائية المعتدلة.

● مكونات الوجبة الغذائية الصحية للغذاء الأمريكي:

ونعرض بعض هذه الوجبات العالمية لتعم الاستفادة من هدفنا وهو الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، فإن الوجبة الصحية طبقًا للهرم الغذائي الأمريكي يجب أن تضم مادة غذائية واحدة على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الستة والمجموعات الستة من الغذاء الأمريكي كالآتي:

- المجموعة الأولى:

الخبز والأرز والمكرونة والحبوب، وعلى ذلك فإن المستهلك قليل النشاط يمكن تناول رغيف خبز مقسم على أربع تقديمات - تناول نصف كوب من الأرز المطبوخ أو المكرونة وتناول شريحة صغيرة من الكيك.

- المجموعة الثانية:

الخضروات: المستهلك قليل النشاط يمكنه تناول نصف كوب سلاطة خضراء طازجة أو نصف كوب عصير خضروات طازجة أو نصف كوب خضروات مطبوخة..

- المجموعة الثالثة:

الفاكهة: ويمكن للمستهلك قليل النشاط تناول نصف كوب من الفواكه الطازجة صغيرة الحجم مثل العنب أو شريحة متوسطة الحجم من البطيخ أو ثمرة واحدة متوسطة الحجم من التفاح أو الموز أو البرتقال أو الجوافة أو الكمثرى أو المانجو وما يماثلها في القيمة الغذائية.

- المجموعة الرابعة:

منتجات الألبان والزبادي والجبن ويمكن للمستهلك تناول كوب لبن حليب وعلبة زبادي مع قطعة متوسطة من الجبن.

- المجموعة الخامسة:

اللحوم والبقول والبيض ويمكنه تناول قطعة صغيرة من اللحم الأحمر أو قطعة صغيرة من السمك أو من الدواجن أو عدد ٢ بيضة، وكوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو العدس وغيرهما..

- المجموعة السادسة:

الدهون والزيوت يمكن تناول ٢ ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني وهكذا يكتمل الهرم الغذائي الصحي الأمريكي ويمكن لنا الاستفادة منه خاصة من يريد الصحة والرشاقة وقوة الذاكرة..

● الوجبة الصحية للغذاء اليوناني:

وهي تضم زيت الزيتون - الليمون - ثمرة الزيتون - الخبز - الجبن - الزبادي - الفواكه - المكسرات - الثوم - البصل - الخضار - الأعشاب - التوابل - المكرونة - الأرز - البطاطس.

ولم يذكر الهرم الغذائي اليوناني كميات محددة لتلك الوجبات ولكن الهدف كان ضرورة تساوي الطاقة المأخوذة غذائيًا مع الطاقة المستهلكة في النشاط اليومي للإنسان.

أما بالنسبة لأنواع الحلوى والمشروبات (المياه الغازية) فإنها طبقًا للعامود الغذائي اليوناني قد تؤكل بمعدل قليل أو يقتصر تناولها على المناسبات والحفلات الخاصة فقط.

● الوجبة الصحية المكسيكية:

ونظام غذاء الشعب المكسيكي يتميز ببساطة تركيبه؛ لأنه يحتوي فقط على ٤ مجموعات غذائية ... ومن كل مجموعة يجب وجود مادة واحدة منها، على الأقل في كل وجبة لتصبح الوجبة صحية.

* المجموعة الأولى:

الخضروات والفواكه وقد اشترط الهرم المكسيكي ضرورة وجودها بأكبر كمية في تكوين الوجبة الصحية..

* المجموعة الثانية: وهي الحبوب ومنتجاتها وهذه الأغذية يشترط أن تؤكل بكمية كافية في كل وجبة.

* المجموعة الثالثة: منتجات الأغذية الحيوانية ومنها اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والألبان ومنتجاتها والوجبة الصحية لديهم تحتوي على كمية قليلة من هذه المجموعة.

※ المجموعة الرابعة: الزيوت والدهون والسكريات ويجب تواجد تلك الأنواع في الغذاء المكيسكي في كل وجبة على كمية قليلة جداً. .

وهكذا تكون الحبوب والخضروات والفواكه هي الأغذية الأساسية للوجبة الصحية في مفهوم غذاء الشعب المكسيكي. . .

• الوجبة اللاتينية:

ومكونات الغذاء الصحي اللاتيني من هرم متكون من أربع طبقات:

- **الطبقة الأولى منه:** تشتمل على النشاط البدني اليومي.

- **أما الطبقة الثانية:**

تضم ثلاث مجموعات غذائية ويجب تناول مادة واحدة على الأقل في كل مجموعة مع كل وجبة وهذه المجموعات الغذائية هي:

- مجموعة الخضروات: (باذنجان - لفت - كوسة - بصل - امية - سبانخ - خس - طماطم - فلفل).

- مجموعة الحبوب: (ذرة - فاصوليا - بطاطس - أرز - خبز - خرشوف - قرع عسلي - بطاطا - فول سوداني).

- مجموعة الفاكهة: (ليمون مالح - تمر هندي - بطيخ - أناناس - تفاح - جوافة - موز - مانجو - برتقال).

- **أما الطبقة الثالثة:**

وهي تضم كذلك ثلاث مجموعات غذائية وهي:

- مجموعة الدواجن: والأغذية الصحية فيها هي (الطيور - دجاج رومي).

- مجوعة الزيوت النباتية ومنتجات الألبان: والأغذية الصحية هي: (زيت فول الصويا - زيت ذرة - زيت زيتون) ومن الألبان الحليب والزبادي.

- مجموعة الأسماك: (الجمبري - السالمون).

- **أما المجموعة أو الطبقة الرابعة:** تضم مجموعة غذائية واحدة ويجب ألا يتم تناولها إلا في المناسبات وبكميات قليلة وهي: من الحلوى (بندق - الكريمة - البسكويت) ومن اللحوم: (لحم الضأن - اللحم البقري). . .

• الوجبة الصحية للغذاء الأسيوي:

وهي تضم عشر مجموعات غذائية منها خمس مجموعات يجب أن تتضمن

الوجبات اليومية مادة غذائية واحدة من كل مجموعة منها على الأقل وهذه المجموعات الخمس هي:

١- أغذية الأرز ومنتجاته والمكرونة والخبز والذرة وغيرها من الحبوب.

٢- الزيوت النباتية.

٣- الخضروات.

٤- البقول والمكسرات.

٥- الفواكه.

وهناك مجموعتان من الأغذية يمكن الاختيار فيما بينهما بهدف تواجد غذاء واحد من أي منهما يوميًا في الوجبة الواحدة وهما:

٦- منتجات الألبان.

٧- الأسماك (الأسماك القشرية).

وهناك أيضًا مجموعتان من الأغذية يجب تناولهما في الوجبة بمعدل أسبوعي وليس يوميا وهما:

٨- الحلويات.

٩- الدواجن ومنتجاتها.

أما المجموعة العاشرة والأخيرة في الهرم الغذائي الأسيوي فهي اللحوم الحمراء التي يجب أن يتم تناولها بمعدل شهري وليس أسبوعي ولا يومي ويرتبط تواجد هذه المجموعة الغذائية بضرورة تواجد النشاط البدني الدائم كأحد المقومات التي يعتمد عليها تصميم هذا الهرم ومن مميزات هذا الهرم الغذائي الآتي:-

١- كثرة تناول الأغذية النباتية التي توفر للجسم أهم المغذيات الضرورية للجسم.

٢- قلة تناول الدهون وهذا يساعد على رشاقة الجسم وصحة جيدة.

٣- تناول الأسماك باعتدال في بعض أجزاء آسيا حيث يتم تناول أسماك بكميات منخفضة وفي مناطق أخرى يتم تناولها بكميات معتدلة ومتوسطة..

٤- قلة تناول اللحوم والدواجن حيث الوقاية من عدة أمراض.

٥- شرب الشاي الأخضر فإنه مفيد جداً لصد بعض الأمراض المزمنة كما أفادت الأبحاث الأخيرة...

* * *

احتياجات الجسم من العناصر الأساسية

ولنبدأ هنا الحديث في احتياجات الجسم للعناصر الأساسية بالفيتامينات التي منها أنواع كثيرة منها تستخدم في الجسم كمساعدات للإنزيمات داخل الجسم، وهي ضرورية لحفظ المياه، واسم الفيتامينات يدل على أهميتها لأنه مشتق من كلمة لاتينية «فيتا» أي الحياة، ومع أن الفيتامينات ليست كلها مساعدات للإنزيم فإنها ضرورية جداً لبعض العمليات التي تجري داخل الجسم ولابد من الحصول على أهمها؛ لأن الجسم لا يصنعها لنفسه:

فيتامين «سي»

وأهم وظائفه في الجسم هو حفظ الخلايا متلاصقة الواحدة بالأخرى أي أنه كالرباط الذي يجمعها معًا لتكوِّن أنسجة صحيحة ومقوي عام لجهاز المناعة في الجسم حيث أنه محارب قوي لمعظم المكروبات والفيروسات المرضية ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى الأعرض الآتية:

١- ضعف العظام ولينها.

٢- تورم اللثة.

٣- التهابات الفم والحلق واللوزتين.

٤- تعرض الجسم وتأثره بأعراض البرد سريعًا.

٥- صعوبة التئام الجروح وشفائها.

٦- الضعف العام.

٧- ضعف الجهاز المناعي للجسم.

- أما وجود هذا الفيتامين في الأطعمة فنحمد الله تعالى أنه أنعم علينا في بلادنا عن توفر الأطعمة والأغذية الغنية بهذا الفيتامين وهي موضحة في الجدول الآتي:

نوع الطعام	كمية الفيتامين في كل مائة جرام بالمليجرام
ثمر الجوافة	٢٤٢ ملي جرام
البقدونس	١٧٢ ملي جرام
الفلفل الأخضر	١٢٨ ملي جرام
الجرجير	١٢٠ ملي جرام
ورق العنب	١٢٠ ملي جرام
قرنبيط	٩٠ ملي جرام
ملوخية	٨٠ ملي جرام
لفت	٦٩ ملي جرام
عناب	٦٦ ملي جرام
ليمون	٥٣ ملي جرام
كرنب	٤٧ ملي جرام
برتقال	٥٠ ملي جرام
مانجو	٤٠ ملي جرام
سبانخ	٢٨ ملي جرام
طماطم	٢٣ ملي جرام

* * *

فيتامين «ب١٢»

من المعروف أن مرض فقر الدم والأنيميا سببه نقص فيتامين ب١٢ والجسم لا يستطيع الاستغناء أبدًا عن هذا الفيتامين الذي هو مقوي عام له ومن أساس الصحة الجيدة ويوجد هذا الفيتامين تقريبًا في كل الأطعمة خاصة التي من أصل حيواني كاللحوم والكبدة، ويوجد أيضًا في الحليب والجبن والبيض، ولكنه لا يوجد في معظم الأطعمة التي من أصل نباتي، وتناول هذا الفيتامين عن طريق الكبسولات الدوائية يفي بالغرض..

فيتامين أ

من أهم وظائف هذا الفيتامين صنع الأرجوان البصري حيث هو الذي يساعد العين أن ترى في الليل أو في الضوء الخافت وفيتامين «أ» متوفر فيه هذه الخاصية الهامة، كما أنه ضروري لحفظ الجسد في حالة صحية جيدة كما أنه ضروري للجلد وبطانة أغشية الفم والأمعاء والمثانة فبدون هذا الفيتامين يسمك الجلد ويجف وتعلوه القشور وتصبح بطانات الأغشية في الجسم أكثرة عرضة للعدوى والالتهابات، وأكثر الأعضاء في الجسم تأثرًا بنقص هذا الفيتامين هي العين فتفقد لمعانها ورطوبتها الصحية، ويكمد مظهرها وتجف وتتعرض للالتهابات والتقرح مما يؤدي نادرًا إلى فقدان البصر.

- وبالإضافة إلى ذلك فإن فيتامين «أ» له تأثير فعال في نمو الأسنان لذلك لابد أن يكون متوفرًا في مرحلة تسنين الأطفال كي تخرج أسنان قوية ذات ميناء صلبة ناعمة والعكس صحيح..

ويوجد فيتامين «أ» في اللحوم والكبدة والحليب والزبدة والجبن وبعض أنواع الأسماك الدهنية وزيت السمك المستخرج من أنواع معينة من السمك من أهم مصادر هذا الفيتامين واعلم أن الجسم يحتاج في اليوم إلى حوالي ٥٠٠٠ وحدة من فيتامين «أ» ومن أهم مصادره ما نذكره في الجدول الآتي:

نوع المصدر	وحدات فيتامين «أ» في مائة جرام
أوراق العنب	١٧٩٠٠
النعناع	١٤٠٠٠
الجرجير	١٤٠٠٠
ملوخية	١٣٩٠٠
بقدونس	١٠٥٠٠
جزر	١٠٠٠٠

نوع المصدر	وحدات فيتامين «أ» في مائة جرام
سبانخ	٨٠٠٠
بطاطا	٥٤٠٠
مانجو	٢٠٠٠٠
مشمش	٢٠٠٠٠

* * *

فيتامين «د»

وهو مفيد جداً للعظام وسرعة المشي عند الأطفال وإنه ضروري لامتصاص الكالسيوم من الأمعاء الذي بدونه تتشوه العظام حتى أن النساء اللواتي أصبن بهذا النقص من فيتامين «د» في زمن طفولتهن تشوه الحوض في أجسامهن الأمر الذي جعل من الصعب جداً أو من المستحيل عليهن أن يحملن الأولاد بسبب ضيق الحوض نتيجة نقص هذا الفيتامين وهذا الفيتامين موجود في أشعة الشمس في أول النهار ولكن بشرط أن يتعرض الإنسان أو الأطفال لها في الهواء الطلق وليس من خلال زجاج النوافذ في المنازل.

وأيضًا موجود فيتامين «د» في صفار البيض وفي الزبدة والجبن، ويوجد بقلة في اللحوم ومن أهم مصادره مثل فيتامين «أ» زيت السمك ويمكن أن يؤخذ على هيئة كبسولات تحت إشراف الطبيب...

* * *

فيتامين «ك»

مثلاً تجرح المرأة أصبعها وهي تهرس أو تفرم البقدونس أو غيره فيجري الدم بكثرة، ولكن بقليل من الضغط على الجرح يتوقف الدم عن النزف فلماذا؟ لأن في

أجسادنا جهازًا عجيبًا لوقف نزف الدم وهو جهاز دقيق مركب حتى إننا نعلم أن هناك نحو عشـر أو اثنتى عشرة مادة تشـترك في هذا العمل وإحدى هذه المواد هو فـيتامين «ك» وتقريبًا ليس لهذا الفيتامين وظيفة أهم من هذه في الجسم.

ولحسن الحظ أنه إلى الآن لم يظهـر تقريبًا نقص في فـيتامين «ك» بسـبب الطعام حتى في أسوأ الأطعمة التي يأكلها البشر تحـتوي على الكافي من هذا الفيتامين لحاجة الجسم، أو أن الجسم نفسه يصنع هذا الفيتامين في داخله، وقد ظهر أن عدة أنواع من البكتريا الموجودة في أمعاء الإنسان تقدر علـى تأليف هذا الفيتامين أو جمعه مما يرجح صحة الإيضـاح الثاني وعلى كل حال فيـتامين «ك» هو من الفيتـامينات التي لا تقلق بشأنها في طعامك فسبحان الله العظيم الذي له في خلقه شئون. . .

* * *

فيتامين «إي»

هناك تقارير كثـيرة توصي باستخدام فـيتامين «إي» لمعالجة أمراض مـختلفة ولكن ليس هناك برهان حققي صحيح عن فائدته؛ والأكيد أنه لا خوف على أجسامنا من أن نعاني نقصًـا فيه؛ لأنه موجـود في كل أنواع الأطعمة تقريبًـا وإن أهم مصادره زيوت النبات ولا سيما زيت لُب الحنطة. . .

* * *

الجسم والأملاح المعدنية

وهي لا غنى عنها أبدًا حيث أنهـا عامل قوي لبناء الجسم وحمـايته من الأمراض ونذكر منها الآتي:

- **الكالسيوم:**

ومعه الفوسفور أيضًا فنعلم أن بعض الأشيـاء تنسجم بعضها مع بعض ويستحسن الجمع بـينهما مـثل الحمص والطحـينة والخبـز واللبنة وهكذا نتـصور الكالسـيوم مع

الفوسفور، لأن عملهما الأساسي أن يتعاونا معًا لصنع الهيكل العظمي للجسم، وهما من أكثر المعادن كمية في الجسم فمثلاً الرجل الذي يزن ٧٠ كيلو جرام يكون فيه حوالي كيلو جرام أو أكثر من مادة الكالسيوم وأكثر من ٩٠٪ منها في العظام والأسنان، ونصف هذه الكمية تقريبًا من الفوسفور و ٨٠٪ منها في العظام. وليس واضحًا تمامًا مقدار ما هو مطلوب من هذين العنصرين إنما يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات فيما يتعلق بذلك

للبالغين ------------ ٨,٠ جرام يوميًا.

الصغار ------------ ١,٠ جرام يوميًا.

المراهقين------------ ١,٤ جرام يوميًا.

النساء الحوامل --------- ١,٥ جرام يوميًا.

النساء المرضعات------- ٢,٠ جرام يوميًا.

وهذه الأرقام تقديرية، ولكنها كافية جدًا لاحتياج الجسم لهذين العنصرين وخاصة الكالسيوم.

- إن سهولة الحصول على الكالسيوم والفوسفور من الطعام مختلفة فبينما نجد الفوسفور منتشرًا انتشارًا واسعًا في الطبيعة حتى إنه لا يخشى من نقص في هذا العنصر في الطعام ولا حاجة إلى التوصيات بالحصول عليه بكميات معينة أما وجود الكالسيوم في الطعام فنختصره في الجدول الآتي:

الطعام	كمية الكالسيوم بالملجرام في ١٠٠ جرام
السمسم	١٢٠٠
الجبن القاسي	٧٠٠
الجبن العادي	٥٢٧
ورق العنب	٣٩٢
الملوخية	٣٧٠
الليمون الهندي	٣١٢
اللوز	٢٥٤

الطعام	كمية الكالسيوم بالملجرام في ١٠٠ جرام
الجرجير	٢٠٥
النعناع	٢٠٠
بقدونس	١٩٥
فستق	١٤٠
حمص	١٣٤
اللبن	١٢٠
الطحينة	١٠٠
القلقاس	١٠٠
الفول	٧٧
العدس	٦٨

* * *

جدول أهمية الأملاح المعدنية

اسم الملح	وظيفته في الجسم	مصدره من الطعام
الكالسيوم	- يزيد من قوة العظام والأسنان - يساعد على تجلط الدم - يزيد من كفاءة العضلات والوظائف العصبية	اللبن ومنتجات الألبان الخضروات ذات الأوراق الخضرة، السردين
فوسفور	- يتحد مع الكالسيوم لتكوين العظام والأسنان - يساعد في عملية التمثيل الغذائي - يدخل في تركيب الجينات في جميع خلايا الجسم	اللبن الدواجن الفول
الكلوريد	- يعمل مع الصوديوم على الحفاظ على توازن سوائل الجسم - يساعد على عملية الهضم	الغذاء المطعم بالملح (كلوريد الصوديوم)

• تابع جدول الأملاح المعدنية:-

اسم الملح	وظيفته في الجسم	مصدره من الطعام
الماغنسيوم	- يساعد على كفاءة أداء الأعصاب والعضلات وداخل في تكوين العظام	الخضروات الفول والبندق والكاكاو والشيكولاتة
البوتاسيوم	- يعمل مع الصوديوم للحفاظ على توازن سوائل الجسم والأحماض	الخضروات - الفاكهة - اللحوم - الألبان
الصوديوم	- مادة حيوية وهامة للحفاظ على توازن سوائل الجسم وحيوية الأعصاب	الملح - فول الصويا التوابل
الكروميوم	- ضروري لاحتراق الكربوهيدرات	الخضروات - البرتقال اللحوم - الخميرة البيرة
النحاس	- ضروري لخلايا الدم وتكوين الأنسجة الضامة	اللحوم - البقول الحبوب
الحديد	- ضروري لنقل الأكسجين والطاقة الناتجة عن التمثيل الغذائي	اللحوم الحمراء - السمك - الخضار - البقول - الشاي - الدواجن
الفلوريد	- يقوي ميناء الأسنان ويقاوم التسوس	الأسماك - الشاي
اليود	- يساعد هرمونات الغدة الدرقية على التحكم في عملية التمثيل الغذائي واكتساب الزيادة في الوزن	الألبان - الحبوب - الملح المزود باليود
المنجنيز	- يدخل في تكوين العظام والأنسجة الهاضمة ويساعد على الهضم	البقول - الشاي
الزنك	- يساعد على التئام الجروح - تكوين الحيوان المنوي	المأكولات البحرية - اللحمة - البندق - البقول
السيلينيوم	- حماية الأنسجة من التأكسد	الحبوب - اللحوم الأسماك - الدواجن

الحديد وأجسامنا

إن المادة الخضراء في النباتات وتدعى كلوروفيل هي مركب من البروتين يحتوي على معدن الماغنسيوم، وفي الحيوانات مركب بروتيني، ولكنه مرتبط بمعدن آخر هو معدن الحديد، والحديد الذي في أجسامنا كاف لصنع بضع مسامير صغيرة تزن ٤,٥ جرام، وثلاثة أرباع هذه الكمية الصغيرة هي في مادة الهيموجلوبين الموجودة في الدم والتي تحمل الأوكسجين من الرئة إلى الأنسجة وثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئة الذي يخرج بواسطة عملية الزفير، إن الرجل الذي يزن ٧٠ كيلو جرامًا يحتوي جسمه على حوالي ٥ ليترات دم، وكل نقطة من هذا الدم تحتوي على حوالي ٢٥٠ مليون خلية دم حمراء وتعتبر هذه الخلايا الرسل الحقيقية الذي يستخدمها الهيموجلوبين، ولكل واحدة منها قسطها الصغير من الحديد.

- وإذا نقصت كمية الحديد في الطعام الذي نتناوله يعجز الجسم عن بناء الهيموجلوبين الكافي لخلايا الدم الحمراء فنقول إن الإنسان هكذا مصاب بفقر دم، وإذا زاد هذا عن حده شعر الإنسان بهبوط شديد مع الوهن والضعف والدوخة وعدم التركيز والإعياء والإغماء.

- ومشكلة فقر الدم الناتجة عن نقص الحديد كثيرًا ما تتعقد بسبب أن المصاب لا يتناول فقط الكمية المطلوبة من الحديد عن طريق الأطعمة بل هو يخسر من دمه في الوقت نفسه ويستنزف بذلك الحديد المخزون فيه، ومن أسباب خسران الدم الشائعة بين النساء شدة الدورة الشهرية (الحيض) وأيضًا نزف البواسير، ونزف قرحة المعدة، وهناك طفيليات أخرى عديدة تفعل الفعل نفسه في خسران الدم مثل الملاريا والبلهارسيا ودود البطن والسرطان.

- وحتى الشخص التام الصحة يفقد بعض الحديد كل يوم عن طريق مبرزات الجسم - حوالي واحد ونصف مليجرام للرجل واثنين ونصف مليجرام للمرأة، ومن الضروري أن نعوض عما نخسره من الحديد إما عن طريق دواء يصفه لنا طبيب العائلة أو عن طريق الأطعمة كما هو موضح بالجدول التالي:

الطعام	المليجرامات من الحديد في ١٠٠ جرام
فستق	١٤
خبز	١٢,٧
الطحال	٤٠
خروب	١٠
جرجير	٩,٥
طحينة	٩
لحوم	٤,٥ :٨
بطيخ	٤
سمسم	١٠
ملوخية	٥,٦
مشمش جاف	٥,٥
بقدونس	٥,١
صنوبر ولوز	٤,٤
ورق عنب	٣,٩
زبيب	٣,٥
بيض	٢,٧
لحم غنم	٢,٢

• **ارتفاع معدل الحديد في الجسم:**

قد يرتفع معدل الحديد في الجسم لعدة أسباب منها:

امتصاص الأمعاء لكميات كبيرة من الحديد أو تناول جرعات كبيرة وغير ضرورية من الحديد، وقد يؤثر ارتفاع معدل الحديد في الجسم على الكبد ويسبب تليفًا كبديًا وقد يجتمع الحديد الزائد في البنكرياس ويسبب داء البول السكري أو قد يجتمع في الخصية الذكرية فيؤثر على إنتاج الهرمونات الذكرية.

- ويمكن علاج ارتفاع معدل الحديد في الجسم عن طريق سحب الدم على فترات متقطعة حيث هذا يقلل من نسبة الحديد في الدم، ولكن إذا ما تليف الكبد فإزالة

الحديد باستمرار لن يستطيع القضاء عليه، ولكنها تساعد على إبطاء تطور المرض وآثار النزف الداخلي . . .

* * *

الأطعمة وفوائدها الطبية

• الزيتون:

وزيت الزيتون أثمن ما تحمله شجرة الزيتون فهو نور ينتزع الظلام والمرض من الجسد وهو يتفوق على ما سواه من الزيوت الأخرى بمنافعه وخلوه من المضار فلا يسبب أمراضًا للأوردة الدموية أو الشرايين كغيره من الدهون وفي مقدمة فوائده الطبية ما يلي :

١- تنشيط الكبد والجهاز الهضمي.

٢- ملطف ممتاز للجلد.

٣- شربه مضاد للسموم ومسكن لألم البطن.

٤- مغذي عام للشعر دهانًا.

٥- ويستخدم دهانًا نافعًا جدًا لآلام المفاصل وآلام البرد.

٦- مقوي ممتاز لجهاز المناعة.

• التين:

من فوائده الطبية ما يلي:-

١- التين مع الزيتون غذاء مكتمل يمد الجسم بما يحتاج إليه من الفيتامينات والمعادن.

٢- يسكن آلام المعدة ويقوي المعدة.

٣- يزيل الحموضة.

٤- ينظف الكلى.

٥- أكله مطبوخًا في الماء أو اللبن ملطف ونافع لمرض الحصبة والجدري والحمى القرمزية.

٦- مفيد للنزلات الصدرية.

٧- يعالج الإمساك.

٨- يعالج من الخارج القروح وتقرحات الفم (مضمضة).

- وطريقة العلاج بالتين للجروح والقروح: تستخدم ثمار التين في هذا الشأن وتكون مجففة ومغلية بوضعها في الحليب وتشق ثمرة التين الجافة فيفتح داخلها تمامًا، وتترك لتغلي لبضع دقائق وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطح ثمرة التين الداخلي فوق الجرح مباشرة وتثبته بوضع قطعة من القطن ملفوفة بالشاش ويجدد ذلك في اليوم ثلاث مرات حتى يتم الشفاء......

• التمر:

من فوائده الطبية ما يلي:

١- مقوي عام للكبد وملين للطبيعة ويقوي الضعف الجنسي ....

٢- يعالج خشونة الحلق.

٣- مغذي عام للبدن وإذا أكل على الريق قتل دود البطن.

٤- منقوعه في ماء بسكر يطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم.....

• العنب:

من فوائده الطبية:

١- ينقي الدم ويشفي من الالتهاب والأمراض المعدية.

٢- نافع جدًا لأمراض الصدر وكذلك الأمراض العصبية.

٣- معالج للإمساك وملطف للطحال.

٤- يدر البول ويقلل من حموضة ذلك البول كما يقلل من الإصابة بالسرطان.

٥- يساعد الجسم على مقاومة الأمراض.

٦- يحتوي العنب على فيتامين «أ» و «ب» و «ج» وغني بالمعادن كالبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والحديد.

٧- يعالج سوء الهضم ومنشط للكبد.

٨- مفيد لمرضى الروماتزم والنقرس والأملاح البولية والدورة الدموية وفقر الدم.

٩- مفيد لفترة ما بعد المرض (فترة النقاهة).

١٠- يصنع منه الزبيب الذي يؤكل من غير أوان العنب وله جميع فوائده...

• اللوبياء:

تحوي اللوبياء كميات بهـا من البروتينات وتفيد أوجاع الكلى، والظهر وهي ذات تأثير صحي وطارد للحـزن ومانعة للإمساك وتستخـدم قرونها الخضر وحبـوبها الجافة غذاء جيدا كما تستخدم في عملية التسميد الأخضر للأرض.

• البازلاء «البسلة»:

أيضًا هي من المواد الغنية بـالبروتينات وهي من الخضروات المحبـبة للإنسان تؤكل بذوها الخضـراء مطبوخة ويوجد منهـا نوع يسمى البسلة السكرية تؤكل قـرونه الخضر بالقشر وهي بها نـسبة مرتفعة من البروتين والمواد اللازمـة لبناء الجسم وهي لا تسبب انتفاخا بالبطن.

• الحمص:

ومن فوائد ما يلي:

١- يزيد من دم الحيض عند بعض النساء لأسباب ما

٢- عرق الحمص يدر لبن الأم.

٣- يقوي الضعف الجنسي للرجل

٤- إذا شرب مع سكر النبات فتت الحصوة.

٥- إذا شرب مع مثقال من الصمغ العربي يفيد للرحم الذي يسقط الجنين.

٦- وإذا شرب على الريق شد المثانة المرتخية التي تؤدي إلى انحباس البول.

٧- له قيمة غذائية عالية جداً.

٨- الحمص الأخضر هو سهل الهضم ويمكن عمل شوربة منه للأطفال وهو مفيد جداً.

• الترمس:

ومن فوائده:

١- فيه نسبة عالية من البروتين.

٢- منشط للأمعاء.

٣- مقوي للشعر.

٤- ضمادًا وأكلاً يفيد مرض الصفدية (الصدفية) الجلدي.

٥- خافض لضغط الدم المرتفع وطارد للديدان.

٦- طبيخ بذر الترمس يدر البول.

٧- يساعد على هضم الأكلات الثقيلة.

٨- مقوي للأعصاب والقلب لما فيه من فوسفور وكالسيوم.

٩- لابد من ترك الترمس منقوعًا في الماء حتى تزيل مرارته؛ لأنها ضارة للجسم إذا زدت في أكله.

• الحلبة:

من فوائدها العديدة ما يلي:

١-تساعد على فتح الشهية.

٢-تقوى الدم وتساعد على الهضم.

٣-تدر اللبن ومدرة للطمث خاصة في فترة الولادة.

٤- وإذا طبخت جيدًا بالماء لينت الحلق والصدر والبطن ومسكنة للسعال وتعالج خشونة الصوت والربو وضيق التنفس. . . .

٥- مقوية جداً للضعف الجنسي للرجال.

٦-طاردة لأرياح المعدة وطاردة للبلغم ونافعة للبواسير وتعالج أمراض الجهاز التنفسي.

٧-إذا طبخ دقيقها مع العجوة والسمن البقري نفع الأعضاء والمفاصل وإذا شربت مع سكر النبات فتت الحصى. . . . .

• الفول:

من فوائده:

١-الفول الأخضر يخفض نسبة السكر في الدم.

٢-فول الصويا مركب أساسي في تركيب لبن الأطفال الصناعي وبعض أنواع الأصبغة بالزيت.

٣-يحتوي على نسبة ٢٥٪ زيتًا يستخدم في الغذاء وصناعة المسلى.

٤-يحتوي على نسبة ٣٥ ٪ من البروتين الذي يستخدم في صناعة اللحم النباتي.

٥-ذو قيمة غذائية عالية جداً.

• الفول السوداني:

ومن أهم فوائدة الأتي:

١- تستخدم البذور في الفول السوداني للتغذية بعد تحميصها وتمليحها كما

تدخل في صناعة الحلوى.

٢- يستخرج من بذوره زيت يستخدم في الغذاء وفي صناعة أنواع الزبدة الصناعية كما يدخل في صناعة الصابون.

٣- يستعمل كُسب البذور المقشورة غذاء للحيوانات وكُسب البذور الغير مقشورة في التسميد.

٤- يستعمل العرشان الأخضر والجاف في تغذية المواشي.

٥- ملين للطبيعة إذ يكافح الإمساك وفيه زيوت تنشط الكبد والكلى.

• العدس:

١- يتكون العدس من ٨,٥٪ من الماء وفيه ٢٢٪ بروتين و٥٤٪ كربوهيدرات و٢٪ مواد دهنية وفيه نسبة من الحديد والفوسفور والكالسيوم.

٢- يمنع الإسهال، ويدر الطمث، ويقلل سلس البول وهو سهل الهضم وسريع الامتصاص.

٣- يسكن الحرارة ويزيل الحمى وماؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر.

٤- وبلع ثلاثين حبة من العدس تقوي المعدة والهضم.

٥- دقيق العدس مع العسل يصلح الكلى ويلحم الحروق.

٦- غسيل البدن والبشرة بمائه ينقيه ويصفى اللون.

٧- قشره يكافح الإمساك ويدر البول ويعالج فقر الدم.

٨- إذا طبخ بماء وهرس ووضع ضماداً على الدمل أنضجه. . . .

• القثاء:

ومن فوائدها ما يلي:

١- قابضة للأوعية الدموية ومضادة للحساسية.

٢- ملينة للأعصاب ومهدأ عام لها.

٣- ترطب وتبرد حرارة المعدة ونافعة من وجع اللثة.

٤- بذر القثاء يدر البول وورقه إذا عمل لبخة نفع من عضة الكلب.

٥- غذاء نافع جداً ولكن لابد أن يؤكل معه شيء يصلحه لأنه رطب. . .

• الخيار:

١- يساعد على علاج الحموضة والإمساك.

٢- ملطف يطري الجلد ويزيده إشراقًا وانتعاشًا.

٣- يدخل أساسًا في كثير من المستحضرات الطبية.

٤- مفيد لوقف التجاعيد ومعالجتها ومكافحة البقع.

٥- مدر للبول - يذيب الحامض البولي - ينقي الدم - يسكن الصداع.

٦- يفيد حالات التسمم - يفيد في حالات النقرس وداء المفاصل.

٧- مشروب الخيار يفيد السعال - علاج حرقة البول - الالتهابات.

٨- أما الخيار المفروم مع الحليب يقلل الشعور بالعطش في حالة الحميات ويخفف من الاضطرابات العصبية....

٩- يعتبر بذر الخيار من الأشياء النافعة لورم الكبد والطحال وأيضًا لأوجاع الصدر والرئة والخيار عامة مسهل عام للهضم.

١٠- مفيد لحالات الجرب والحكة الجلدية الشديدة.....

• الثوم:

والثوم له فوائده الكثيرة نذكر منها:

١- يزيل الثوم تصلب الشرايين إذا أكل وكذلك الأمراض المرافقة لتصلب الشرايين مثل الدوخة والإمساك.

٢- يدر الطمث ويعالج نزلات البرد وطارد للبلغم ويركز المني ويعالج لسع الهوام والحشرات وهو ترياقٌ للسموم.

٣- الثوم منبه معدي ومطهر للأمعاء ويوقف الإسهال.

٤- يستخدم شرجيًا لإيقاف الدوسنتاريا ومفيد للأعصاب.

٥- يؤخذ من اللبن الخامل يزيل الحصى من الكلى ومسكن للمغص الكلوي.

٦- منعش ومفيد في أنواع الربو والكحة بعد تحضيره شرابًا ذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من العسل الأسود على فصوص مقشرة مهروسة وتترك لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويؤخذ منه ملعقة من الشراب وقت السعال ويمكن عصره مع العسل الأسود في الخلاط يؤدي نفس الغرض......

٧- يفيد في أمراض الجهاز التنفسي يؤخذ ١٠ أو ١٢ نقطة من عصير الثوم مع كوب عصير برتقال كل أربع ساعات.

٨- ينشط حركة القلب ويخفض ارتفاع ضغط الدم ومنبه عام للدورة الدموية.

٩- يستخدم الثوم مع البقدونس وزيت الزيتون وعصير الليمون لطرد الحصى والرمل من الكلى ويوخذ على الريق. . .

١٠- ذو علاج قوي للأنفلونزا ومقاومتها ويمكن التخلص من رائحته بأكل تفاحة بعده أو أكل ملعقة عسل نحل أو مضغ كمون أو بن أخضر. . .

١١- يعالج الآلام الروماتيزمية الموضعية حيث تهرس فصوص الثوم وتوضع على المكان المصاب.

١٢- يعالج الثوم أيضًا قروح الرأس حيث يعمل من فصوصه مع العسل عجينة ويوضع منها على المكان المصاب.

١٣- يعالج آلام الأسنان وإسقاط السن المتآكل حيث يوضع مهروسًا على السن الموجوع سيشفى أما إسقاط السن يدق الثوم مع الملح ثم يعجن مع الخل والعسل ثم يوضع منه على السن فإنه يسقط.

١٤- الثوم يعالج الجرب يفرك مهروسًا على مكان الجرب يوميًا لمدة ثلاثة أيام يبرأ بإذن الله تعالى. . . . . .

١٥- الثوم مضاد عام قوي للجراثيم. . . .

العلاج بالثوم

إذا قلنا إن الثوم أبو الطب فلا غلو في هذا القول فإنه ولا شك يقتل البكتريا والفيروسات ويحمي الجسم بل ويقضي على الأمراض الفتاكة والتي لم يتوصل العلم الحديث إلى دواء ناجع لها كالإيدز مثلا. . . . .

وفي السطور القليلة التالية سنعرض وصفات بسيطة وفعالة للقضاء على هذه الأمراض. . . فتعالى معي أيها القارئ العزيز لنعرف سويًا أمراضًا يعالجها الثوم. . .

علاج سوء الهضم

يجهز عصير كمثرى ويخلط فيه أربعة فصوص من الثوم ويضربا معًا ويشرب قبل النوم يوميًا، أو في وقت المغص مع دهن البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

* * *

علاج الأنفلونزا

يخلط البرتقال والليمون ويضربا معًا في الخلاط مع ثمان فصوص ثوم متوسطة ويحلى بالعسل النقي ويشرب من ذلك العصير على الريق يوميًا لمدة ثلاثة أيام على الأقل مع استنشاق بخار مغلي قبل النوم، وبعد مرات قليلة ستنتهي الأنفلونزا بإذن الله.

علاج الثعلبة

الثعلبة مرض جلدي يُفقد فيه الشعر من فروة الرأس أو الذقن أو الشارب، وتكون المنطقة عادة ملساء وقد يوجد شعر فاتح اللون وخفيف جدًا، وتكون هذه المنطقة محاطة بشعر طبيعي.

تعتبر الثعلبة مرض جلدي غير معد.

لا تصيب الثعلبة منطقة واحدة فقط من الشعر، بل قد تصيب الثعلبة أكثر من منطقة في الشعر.

السبب الرئيسي للإصابة بالثعلبة غير معروف إلى الآن، ولكن هناك عدة عوامل قد تتسبب في مرض الثعلبة وهي:

- التوترات النفسية والصدمات العصبية.
- العوامل الوراثية أو العائلية.
- خلل في جهاز المناعة.
- خلل في الغدد الدرقية.
- وجود بؤرة صديدية بالجسم.
- خلل في النظر.

إن مرض الثعلبة يعتبر مرضًا فجائيًا، ما يلبث إلا وأن يعود الشعر إلى طبيعته حتى لو من غير علاج. ومن العلاجات التي تستعمل لعلاج هذا المرض.

- علاج أي خلل يوجد بالجسم مثل علاج ضعف النظر أو علاج البؤرة الصديدية.

- استعمال كريمات الكورتيزون على المنطقة المصابة.
- أو حقن المنطقة المصابة بحقن الكورتيزون.
- استعمال سائل المينوكسيديل على المنطقة المصابة.
- التغذية الجيدة.

هل ينفع الثوم لعلاج مرض الثعلبة؟

يعتمد العلاج بالثوم على نفس نظرية العلاج بكريمات الكورتيزون، حيث إنها تعمل على إثارة وتحسس المنطقة المصابة بالمرض وبالتالي تحفيز بصيلات الشعر على النمو.

الطريقة:

تجهز رأس ثوم متوسطة وتقشر جيدًا وتدق حتى تصير ناعمة جدًا ويضاف إليها ملعقة صغيرة من البارود وتخلط جيدًا حتى تصير كالمرهم الأسود ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم، ثم يوضع المرهم على المكان المشرّط لقتل الثعلبة وينمو الشعر من جديد وذلك بعد أربعة أيام أو خمسة من المداومة على هذا العلاج فإن الشعر سينمو وتموت الثعلبة نهائيًا.

علاج السموم

تغلى كمية من حبة البركة ويضاف عليها فنجان عسل نقي، وتهرس ستة فصوص من الثوم وتخلط جيدًا في مزيج حبة البركة والعسل ويقلبوا جيدًا ويشرب منه بعد التقليب فورًا مرتين يوميًا وسيجد المريض الشفاء من أي أثر للسموم.

على أن يدهن مكان اللدغة أو للمعدة من الخارج إن كان السم مشروبًا بزيت الثوم فإنه غاية بإذن الله.

تطهير المعدة

إن المداومة على بلع فص ثوم مقطع على الريق بعده كوب من الشمر المحلى بعسل على أن تكرر هذه الوصفة لمدة عشرة أيام فإنها غاية ومجربة.

* * *

علاج الصداع

يستخلص زيت الثوم ويدهن منه مكان الصداع فإنه سيزول بإذن الله وكأنه لم يكن مع أخذ فص مقطع بقليل من الماء لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت في المعدة.

الثوم وبناء الجسم

يهرس فصين ثوم ويذابا في كوب حليب نوق (لبن الناقة- أنثى الجمل)، وذلك على الريق يوميًا، ثم يوقف العلاج بعد شهر، ويعاود استعماله لشهر آخر وهكذا فإنها وصفة تبني الجسم والقوة والعضلات حتى للمسنين.

علاج الجلطة

إن فصين من الثوم المهروسين مع طبق السلطة اليومية لهو خير علاج للكولسترول، فهما قادران على إذابة الزائد من الكولسترول الضار خاصة المترسب منه على جدران الأوعية الدموية، ومن ثم شفاء من يداوم على أكل الثوم مع السلطة يوميًا من أمراض الأوعية الدموية وضيقها وانسدادها بإذن الله تعالى وفضله.

علاج القرحة المتعفنة

تجهز رأس ثوم صغيرة -حسب حجم القرح- وتقشر جيدًا وتدق جيدًا حتى تصبح كالمرهم توضع في القرحة المتعفنة، صحيح أنها مؤلمة لكنها بإذن ربها تمنع الغرغرينا وعفونة القرح وتطهره وتشفيه بإذن الله.

طريقة أخرى: تطهر الجروح بثوم مهروس ومخلوط جيدًا في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل الميكروبات والجراثيم.

* * *

تطهير المجاري البولية

يجهز كوب من الشعير الجيد ويغلى جيدًا في لتر ماء حتى ينضج، ويترك ليبرد ويضاف إليه أربعة فصوص ثوم مهروسة جيدًا ويشرب من هذا المزيج على الريق يوميًا، مع شرب عصير الليمون والسوائل مع تجنب شرب المياه الغازية فإنها مضرة.

تفتيت الحصوات

يجهز فنجان من عصير الليمون وآخر من زيت الزيتون وآخر من أوراق البقدونس الخضراء «الأوراق دون عصرها»، ونصف فنجان من الثوم المهروس جيدًا ويخلط كل ما سبق ويتناول المريض منه ملعقة واحدة قبل النوم ويداوم المريض على ذلك على أن يشرب بعدها كوب ماء فإن هذه الوصفة مفيدة وتقضي على الحصوات بإذن الله تعالى.

علاج الأميبا والدوسنتاريا

تبلع حبة ثوم مقطعة بعد الأكل ثلاث مرات لمدة عشرة أيام فإنها بإذن الله تعالى ستقضي على الأميبا والدوسنتاريا والمفيد أكثر أن يشرب بعدها ملعقة زيت زيتون.

علاج التيفود

إن ستة فصوص من الثوم المقطع والممزوج في كوب لبن محلى بالعسل وذلك قبل النوم لمدة عشرة أيام مع دهان العمود الفقري بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون، وعند الاستيقاظ من النوم يستنشق بخار الثوم لمدة ست دقائق فإنه غاية.

علاج الدفتريا

يمضغ فص ثوم دون بلع لمدة أربع دقائق ثم يبلع، بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا، ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة أربع دقائق.

* * *

علاج الروماتيزم

تجهز رأس ثوم متوسطة وتقشر وتسحق جيدًا ويضاف إليها ملعقة حلبة مطحونة جيدًا ويضاف للخليط العسل النقي ويخلط هذا المزيج جيدًا، ثم يوضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح، وبعد مرات قليلة سيزول الروماتيزم نهائي بإذن الله.

تقوية وهدوء الأعصاب

إن فص ثوم مقطع ومخلوط في كوب لبن دافئ عليه أربع قطرات من العنبر على الريق صباحًا يقوي الأعصاب ويهديها بإذن الله تعالى وهي وصفة مجربة وغاية.

علاج الصمم

تجهز ثمان فصوص من الثوم وتقشر وتهرس جيدًا وتصفر في زيت زيتون على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة ثم تترك لتبرد قليلا ثم يقطر منه في الأذن قبل النوم مع سد فتحة الأذن بقطنة تنزع صباحًا وتكرر هذه الوصفة يوم بعد يوم إلى أن يزول الصمم بإذن الله تعالى وفضله.

علاج الزكام

يبلع فص ثوم كامل دون تقطيع بعد الأكل ثلاث مرات مع شرب عصير الليمون المخلوط بالثوم مع استنشاق بخار الثوم فإنه يشفي كل أمراض البرد.

علاج السعال الديكي

تجز رأس ثوم متوسطة وتقشر وتقطع تقطيعًا صغيرًا وتوضع في ماء معه قليل من الملح ليزداد البخار ويستنشق البخار على بعد وذلك يكون قبل النوم لتتم التدفئة حتى الصباح، وتكرر كل مساء لمدة عشرة أيام فإنها غاية.

للأطفال يعطى الطفل ١٠ نقاط من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٦ ساعات.

علاج الكوليرا

إن ملعقة واحدة من مطحون الثوم المخلوط بالعسل النقي لهي كافية للشفاء وتجنب فيرس الكوليرا المؤذية، وذلك بعد الأكل ثلاث مرات فإنها أعظم من الأمصال والتطعيمات، كما أنها تفيد في الأوبئة المعدية الأخرى.

الثوم طارد للديدان

تجهز أربعة فصوص ثوم وتدق وتوضع في كوب حليب وتشرب بدون سكر قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ شربة خروع، وتكرر من فترة لأخرى فإنها تنظف المعدة من الطفيليات.

علاج الجرب

تجهز ستة رؤوس من الثوم متوسطة الحجم، وتهرس جيدًا وتعجن في شحم حيواني ويدهن به مكان الجرب مساءً حتى الصباح، ثم يؤخذ حمام ساخن مع الاستمرار لمدة عشرة أيام، فإنه ينقي الجسم تمامًا.

لتنشيط الذاكرة

إن ثلاث حبات من الطماطم مع مثلها من الثوم وقليل من الملح ويضربوا معًا بالخلاط وتترك لتتثلج بالثلاجة وتشرب كعصير بارد في كل وقت عند الاستطاعة فإنه مقوي للنشاط العقلي والجسدي.

علاج القشرة

تدق أربع رؤوس ثوم حتى تصبح كالمرهم، ثم تعجن في خل التفاح وتترك لمدة ثمان أيام في زجاجة في الشمس ثم تدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة عشرة أيام، فإنه سوف يقضي على القشرة وينعم الشعر أيضًا مع ملاحظة الدهن بعد عشرة أيام فإنها وصفة غاية في الفائدة والقضاء على القشرة.

علاج اللثة والأسنان

تجهز رأس ثوم صغيرة وتقشر وتهرس جيدًا وتدلك بها اللثة بالإصبع ثم يتمضمض بماء البقدونس -ماء غليت فيه أوراق البقدونس- لتطييب رائحة الفم، بعد ذلك تؤكل تفاحة أو ورق خس أو نعناع.

علاج تصلب الشرايين وضغط الدم

تجهز رأس ثوم متوسطة وتقشر وتهرس وتلقى في زيت زيتون مغطاه لمدة شهر ونصف وتعرض للشمس طيلة هذه المدة ثم يؤخذ منها ملعقة على الريق يوميًا لمدة أربعين يومًا.

علاج ألم الأسنان

يجهز فص ثوم مقشر ويؤخذ نصفه ويوضع على مكان الألم، فسرعان ما يزول الألم بإذن الله، وإذا كان التعب في الفك كله يوضع فص الثوم كاملا في صيوان الأذن جهة الفك المؤلم.

علاج الدوخة

يقطع خمسة فصوص ثوم وتحمر قليلا في زيت زيتون ويضاف إليها عصير الطماطم قليلا ثم يضاف البيض مع قليل من الملح والبهارات -العجة بالثوم بدلاً من البصل- وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات، ولكن بدل البصل ثوم فإنها مفيدة جدًا في القضاء على الدوخة.

علاج أمراض العيون

تعصر أربعة فصوص ثوم وتحلى بكوب عسل نحل نقي ويشرب منها يوميًا فإنها وقاية من أمراض العيون قاطبة.

أو يمضغ ورق الثوم ويوضع على العين مرتين صباحًا ومساءً فإنه يشفي حتى الرمد.

• البصل:

أما البصل فوائده كما يلي:

١- يدفع ريح السموم ويفتق الشهوة ويقوي الضعف الجنسي ويزيد في المني.

٢- يحسن اللون، ويقطع البلغم، ويجلو المعدة وبذره يذهب البهق.

٣- يدلك بشرائح البصل حول داء الثعلبة فإنه نافع له.

٤- البصل مع الملح يقلل الثآليل (السنط).

٥- البصل يمنع القيء والغثيان، وإذا استنشق بمائه نقى الرأس ويقطر في الأذن للقيح وثقل السمع.

٦- المطبوخ منه كثير الغذاء وينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر . . .

٧- يدر البول ويلين الطبيعة وينفع من عضة الكلب.

٨- احتمالاً مفيد جدًا للبواسير (أي إذا احتمل).

٩- يعالج بعض حالات الصرع، وينصح عدم أكل البصل بشكل مفرط؛ لأنه يورث الشقيقة والصداع والنسيان. . . .

١٠- يقضي على ميكروب الدفتريا ويقوي شريان القلب والأوردة الدموية.

١١- يستخدم لبخة فوق الصدر لمعالجة السعال وفوق الصدر وخلفه من الظهر لمعالجة الرئة، وفوق موضع الكلى والمثانة لعلاج حصر البول، وفوق أسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التسنين وفوق الدمل لسرعة إنضاجه.

١٢- عصيره يستخدم دهانا للأطراف المبتورة لتسكين آلامها، ويطرد الديدان المعوية، ويعالج البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلي البصل ويترك حتى يكون ماؤه فاترًا ويستعمل. . . . .

١٣- في حالة الدوخة والإغماء الشديد يستنشق يفيق وينبه الدورة الدموية.

١٤- يتم عصر البصل البري ويخلط وزن هذا العصير عسل منزوع الرغوة، ويخلط الجميع جيدًا وهذه الوصفة نافعة في حالات البهاق والربو والتحشرج العارض.

١٥- يتم دق البصل ويصنع منه مرهم وذلك بإضافة زيت أنفاق وراتينج وهي نافعة لتشقق القدمين أو الجلد.

١٦- طبخه مع الخل ويضمد به لسع الأفعى تبرأ.....

١٧- إذا أكل البصل نيئ فتت الحصى....

١٨- أكله مشويا يرطب الأرحام ويصلح المعدة...

١٩- يستخدم البصل في علاج الكالو (عين السمكة) وذلك بتثبيت الشرائح حول عين السمكة من المساء حتى الصباح وتكرر هذه العملية إلى أن ينزع عين السمكة (الكالو) من القدم بحمام ماء ساخن وصابون........

٢٠- يستخدم عصير البصل في علاج الماء الأبيض الذي تصاب به العين وذلك بأن يؤخذ بصل مع عسل نحل مقدار متساوي بحيث يصبح ماء يقطر منه في العين مساء عند النوم.

٢١- البصل أيضًا فاتح للشهية وملطف وملين للبطن.....

٢٢- يعالج ضيق الشرايين كلبخة فوق مكان الشريان....

٢٣- يقطع رائحة البصل الجوز المشوي والجبن المقلي.....

٢٤- لعلاج التهاب الجيوب الأنفية يؤخذ نبات البابونج مقدار ثلاث ملاعق ويضاف إلى لتر من الماء ويرفع على النار حتى يغلي جيدًا مع ملعقة ماء بصل ويترك حتى يبرد ويقطر منه داخل الأنف عدة مرات في اليوم......

العلاج بالبصل

إن البصل يتربع على عرش النباتات الطبية لما له من عظيم الأثر الطبي المفيد لكثير من الأمراض والتي سنتعرض للكثير منها تفصيلاً لطريقة العلاج ومقادير كل وصفة علاجية ستؤتي الشفاء بإذن الله تعالى.

علاج السرطان

يجفف قشر البصل جيدًا في الشمس ويطحن مع مثيله وزنًا من لحاء البلوط، ويعجن المزيج في العسل، وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد كل أكلة مذابة في عصير جزر يومًا لمدة شهر متواصل ...ومع ذلك يستنشق بخار البصل قبل النوم لنفس المدة.

* * *

علاج الروماتيزم

يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم، وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في إناء به ماء ويغلى ذلك ويقرب المكان المصاب من الإناء ليلتقي بالبخار، وبزيت الزيتون يتم التدليك وفي الصباح تؤخذ ملعقة صغيرة صعتر مجفف معجون في فنجان عسل ولمدة أسبوع.

علاج الكدمات

عصير بصل يخلط مع قدره من زيت الكافور، ويدلك بذلك الخليط مكان الإصابة صباحًا ومساء، مع عدم التحريك والإجهاد.

علاج الكسور

شوربة البصل بنخاع العظام، وخاصة الإبل ثم البقر، وتشرب كالمرق في الغداء يوميًّا، وبعد فك الجبيرة يكثر من أكل البصل، فإنه سيقوي الأعصاب ويساعد على سرعة التئام الكسر إن شاء الله تعالى.

علاج الالتهاب الرئوي

توضع لبخة بصل مسخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم يوميًّا فإنه علاج عجيب للقضاء على الالتهاب الرئوي.

علاج البروستاتا

ينقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان على الريق يوميًّا لمدة عشرة أيام.

الوقاية من أمراض البروستاتا

إن الدراسات الحديثة أثبتت فائدة البصل العظيمة في تقليل مخاطر إصابة الرجال

بسرطان البروستـاتا، ووجد العلماء أن الأطعمة المحتـوية على البصل والثوم والكراث تقلل من نسبة التعرض لهذا المرض الخطير، وذلك لاحتوائهم على مادة الآليوم النشطة ضد الشوارد الحرة التي تتكون طبعيًا في الجسم بعد معالجة الطعام، وتؤدي للشيخوخة المبكرة ونمو السرطان.

ولهذه الحقيقة يرجع سبب انخـفاض نسبة هذا المرض في البلدان الأسوية لاحتواء أطعمتهم على توأمين الصحة (البصل والثوم) مقارنة بالغربيين.

وأشار العلمـاء في مجلة المعـهد الأمـريكي الوطني للسرطان إلى أن الخـضروات الغنية بمـادة (الآليوم) تحتـوي على كميـة من مواد (فـلافونول) والمركبـات الكبريتـية العضوية المكافحة أيضًا للسرطان.

ويؤخذ من البصل أو الثـوم أو الكراث ما يعادل ١٠ جم يوميًا مع الخضروات الشبيهة للحماية والوقاية.

علاج القرح السرطانية

يؤخذ من أوراق نبات القراص - الأنجرة- وهو عشبة يعـرفها الفلاحون جيدًا قدر ملعقة وتعـصر جيدًا ويؤخذ من عـصير البصل قيـمة فنجان ويعجن فيـها نبات الحناء ويخلط الثلاث معًا جيدًا ويعمل منها مرهم، وتدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مـزيج القراص والبصل - ملعقة صغيـرة من كل منهما-، وبعد كل ذلك يشرب كوب حليب محلى بعسل النحل.

علاج السعال الديكي

تستخدم لبخة من البصل فوق الصدر لعلاج السعال الديكي، ويكون تجهيز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح أو يفرم ثم يسـخن ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن ثم يربط بقطعة قماش، ويراعى تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة.

طريقـة أخرى: يقطع البـصل ويغلى في لتـر ماء مـخلوط بسكر نبات حـتى يتم عقـده. . أي يكون مثل العسل، ويؤخـذ منه ملعقة كـبيرة بعـد الأكل ثلاث مرات، وللأطفال ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

قتل الميكروبات في الفم

فمضغ البصل لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التي توجد في الفم لدرجة التعقيم.

علاج عسر التبول

يقطع البصل طرنشات ويسخن وتوضع منه لبخة فوق الجنبين على الكليتين وفوق المثانة تحت الصرة، وشرب عصير البصل والليمون والعسل في ماء ساخن مرة أو مرتين وبعدها ينقضي العسر بإذن الله.

علاج الزكام

تجهز لبخة من البصل المسخن وتوضع فوق العنق من ناحية نهاية الشعر على أن يستنشق بخار البصل.

ويحضر بخار البصل عن طريق غلي بصلة مقطعة في ماء على نار هادئة ويغطى فتحة الإناء بقمع مقلوب لتركيز خروج البخار ومن ثم الاستنشاق بطريقة أفضل.

علاج الأنفلونزا

على مريض الأنفلونزا المداومة على أكل بصلة كبيرة مساء قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها، ولصعوبة هذه الوصفة للبعض فإنه يمكن أكل البصلة مقطعة ومعصور عليها الليمون مع رش قليل من الفلفل الأسود وتؤكل مع الجبن بالعيش كوجبة شهية ومشهية مساءً.

علاج الربو

عصير البصل المحلى بالعسل يشرب فنجان منه صباحًا ومساءً، ويستمر على ذلك شهرًا فإنه غاية ومجرب من قبل.

* * *

علاج السعال

يغلي عصير البصل في مقدار يساويه من العسل، ويترك ليبرد قليلاً ويشرب منه ملعقة بعد الأكل ثلاث مرات، مع وضع لبخة من البصل على الصدر يضمد بها الصدر وترفع صباحًا وتكرر حتى يأتي الله بالشفاء.

البصل للنشاط

يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي الجسم ويجدد النشاط . . .

طريقة أخرى: تطحن بذور الفجل ويعجن في عصير بصل وصعتر ناعم ثم يؤكل مع الجبن بزيت الزيتون فإنه مقو جدًا.

طريقة أخرى: تصنع شربة لحم الضأن على أن يكون فيها بصلات كثيرة تسلق فيها ويضرب بعد ذلك معًا في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، ويشرب كالحساء، بعد الغذاء بساعتين فإنه يمنح القوة والنشاط.

علاج الأمراض النفسية

البصل يعالج أمراض الاكتئاب وهو مرض نفسي خطير قد يسبب أمراض أخرى كالسكر وأمراض القلب، وهو المرض العصري.

هذا لما يحتويه من عناصر غذائية هامة، كما أنه مفيد للغاية في الحالات المفاجئة من هذا المرض على أن يكون مسلوقًا بقشره دون أية إضافات ويؤكل منه لمدة أسبوع على الأقل.

طريقة أخرى: يصنع من البصل عصيرًا، كما يجهز عصيرًا من أوراق الخس ويخلطا معًا ويضربا بالخلاط جيدًا ويشرب المزيج مثلجًا فإنه غاية.

علاج ورم الأصابع

تجهز لبخة البصل وتوضع اللبخة بعد تسخينها على الأصابع المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، ثم تنزع، وتغسل الأصابع، وتدهن بزيت زيتون وتدلك جيدًا.

للقوة الجنسية

نصف كوب بصل يخلط بكوب عسل نحل نقي ويغلى الخليط حتى يتبخر البصل بأن تنعدم رائحة البصل النفاذة تمامًا من العسل، ويؤخذ منه ملعقة بعد الأكل ثلاث مرات.

طريقة أخرى: يشوى البصل جيدًا ويؤكل مع الفستق وطلع النخيل والعسل يؤتي نتائج طيبة جدًا في الخصوبة والقوة التناسلية.

علاج الصداع

تبشر بصلة وتغلى مع قرنفل مطحون مع زيت الزيتون حتى يختلط المزيج، ثم يترك ليبرد ثم يصفى ويؤخذ الناتج ويدلك به مكان الصداع، مع شرب ملعقة منه قبل النوم، وإذا داومت على هذه الوصفة حتى مع عدم وجود الصداع فإنك ستتقيه ولا تراه أبدًا بإذن الله.

علاج الإكزيما

يجمع الصعتر البري ويعصر ويضاف إليه عصير البصل بمقدار متساوي ويخلطا جيدًا ويصنع منهما كريم يدهن منه مكان الإكزيما أو الحساسية، على أن يطهر مكان الإكزيما بالخل المخفف جدًا أولاً ثم يدهن من هذا الخليط الكريمي. مع تجنب أكل الفواكه والأطعمة المثيرة والمهيجة للحساسية، مع الإكثار من أكل الفواكه الطازجة والخميرة وعسل النحل النقي قدر المستطاع.

علاج القروح المتعفنة

تحضر بصلة جيدة وتفرم وتعجن بزيت الزيتون أو بالعسل ويدهن الجرح منها يوميًا فإن هذا يدمل الجرح ويقفله.

* * *

علاج دوالي الساقين

تغسل مجموعــة بصلات وتبشر جيدًا، وتجمع أوراق السمــفوطن وهو نبات يكثر على شط الترع والأنهار ويعرفــه الفلاح جيدًا وتفرم جيدًا وتخلط على مــبشور البصل جيدًا وتوضع من الخلطة على مكان الدوالي مساءً وتنزع صــباحًا لمدة أسبوع فإنه غاية في التعافي من الدوالي بإذن الله تعالى.

علاج سرطان الجلد

تطحن الحلبة ويضــاف إليها عصــير البصل مع ربع ملعــقة كبريت أصــفر ويقلب الخليط جيــدًا حتى يصيــر كالمرهم ويدهن الجلد يوميًا منه، على أن يغسل في المساء ويدهن مكانه بزيت الزيتون لمدة أسبوع وسيجد المريض العافية بإذن الله تعالى.

علاج حب الشباب

تسلق بصلتين وتهرسا جيدًا ويضاف إليــهما قليل من القمح البلدي ويضاف إليهم بيضة وملعــقة زيت سمسم ويقلب الخلــيط جيدًا حتى يمتزج ويدهن مــنه الوجه مرتين يوميًا على أن يزال برفق ويغسل الوجه برفق بماء فــاتر، ويكثر المريض من أكل البصل فإنه ينقي الدم من العوادم الضارة والتي تسبب تهيجه والذي ينتج عن البثور والدمامل وحب الشباب.

البصل والرجيم

من أجل جسم رياضي ممشوق ورشيق، ومن أجــل إذابة الشحوم، وللتخلص من الكروش والترهلات:

عليكم بشرب ملعقة من عــصير البصل يوميًا، ولأنه يصاحبها رائحة منفرة أو لا يطيقه البعض فيمكنه مزجها بأي عصير فواكه وشربهما معًا.

مع المداومة على شرب رأس الأسد «لوف السبع» -نبات مشهور عند العطارين-، كمستحلب صباحًا ومساء.

ويجب ملازمة ذلك بمحاولات مستميتة لصرف الذهن وشغله بما يلهي عن التفكر في الأكل وشهوته.

علاج الحصوات الكلوية

بصلة بقشرها يدس في قلبها نوى بلح محمص جيدًا ومطحون جيدًا ثم تشوى البصلة أو تسلق وتؤكل مرة واحدة يوميًا لمدة عشرة أيام فهذا يقضي تمامًا على الالتهابات الكلوية ويطرد الحصى ويقضي على الأملاح.

علاج الاستسقاء

تسلق أربع بصلات متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة ويشرب من ماء السلق قدر فنجان ثلاث مرات يوميًا بعد الأكل فإنه غاية في علاج الاستسقاء.

علاج السكر البولي

تؤكل بصلة يوميًا، فإنها تخفف السكر . . . ويا حبذا لو أكل بعدها جِذر كرنب، فإنه يقضي على السكر البولي تمامًا بإذن الله.

علاج تساقط الشعر

تدلك فروة الرأس يوميًا مساءً بعصير البصل على أن تغسل فروة الرأس صباحًا بماء دافئ. . ويداوم المريض على ذلك حتى يتوقف تساقط الشعر.

للقضاء على القمل

تحضر حزمة بقدونس خضراء وتغسل جيدًا وتعصر، ويضاف إليها ملعقة عصير بصل لكل ملعقة عصير بقدونس ويخلطا معًا جيدًا مع زيت السمسم، ويدهن به الرأس كل يوم مع التعرض للشمس فإنه غاية.

* * *

لعلاج الكحة

تستخدم لبخة من البصل فوق الصدر لعلاج السعال، وتجهيز اللبخة يكون بتقطيع البصل إلى شرائح أو يفرم ثم يسخن ويغطى الصدر بشرائح أو مفروم البصل الساخن ثم يربط بقطعة قماش، ويراعى تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة.

أو تفرم بصلة متوسطة ويوضع مفرومها في كوب عسل لمدة أربع ساعات ثم يصفى العسل، ويشرب منه ملعقة ثلاث مرات يوميًا بعد الأكل.

للتخلص من الأملاح

حاول أن تأكل البصل نيئًا مع الجبن وزيت الزيتون، فهذا منقي أكيد ومبيد لكل ميكروب ضار في الجسم.

علاج الدفتريا

تفرم بصلة متوسطة ويسخن هذا المفروم تسخينًا هينًا على نار هادئة ثم توضع على الحنجرة وأسفل الفك يوميا أطول فترة ممكنة، وذلك بضمادة من الشاش وعند نزعها يجهز غيرها بلا فترات توقف مع شرب عصير البصل والليمون بالماء الدافئ مرتين يوميًا حتى يأذن الله بالشفاء بإذنه.

علاج التهاب اللوز

تفرم بصلة جيداً وتسخن وتوضع كلبخة حول العنق وفوق الحنجرة، على أن يتغرغر في نفس الوقت بعصير البصل المحلى بالعسل النقي ثلاث مرات يوميًا.

علاج أمراض الأذن

تفرم بصلة متوسطة وتسخن على نار هادئة وتوضع كلبخة خلف صيوان الأذن على أن توضع قطرات قليلة من عصير البصل مع زيت الزيتون في الأذن مرتين يوميًا مع التنظيف بحذر.

علاج الدوخة

تجهز بصلة متوسطة، وتحشى بالكزبرة الخضراء وتشوى في الفرن بقشرها بعد أن يسد رأسها بفحل الجزور ثم تؤكل بما فيها كسندوتش مع جبنة أو زبدة فإنه غاية.

علاج الطحال

تحضر بصلة متوسطة بقشرها وتحشى بحبة البركة والشمر، وتشوى جيدًا وتلف في رغيف خبز مع زيت زيتون على جبنة بيضاء ويؤكلوا معًا فإنه غاية... كما أن الطحال المشوي يفيد في علاج الطحال وأمراضه.

علاج التشققات

يحضر كوب من عصير البصل وتوضع فيه عشبة السرخس الذكر بدون غسل لتتشربه، وتوضع في جورب ثم توضع بعد التصفية على التشققات لمدة خمسة دقائق ثم تحفظ في الثلاجة ويكرر مرارًا حتى تزول التشققات بأمر الله تعالى وفضله.

علاج أمراض العيون

يجهز عصير بصل ويمزج قدره بعسل نقي ويقطر في العين فإنها خير قطرة للعين تطهرها وتنقيها وتقتل الميكروبات بها.

علاج الذبحة الصدرية

يحضر زيت البصل ويدهن به الصدر مع التدليك ويشرب المريض مستحلب نبات أخيليا - ذات ألف ورقة- صباحًا على الريق، ويصنع المستحلب بأن يوضع ملعقة منه في براد ماء ساخن وتغطى لمدة عشرة دقائق، ثم تصفى وتشرب بالصحة والعافية بإذن الله.

علاج الماء الأبيض في العين

يجهز عصير بصل ويمزج قدره بعسل نقي ويقطر في العين فإنها خير قطرة للعين

تطهرها وتنقيها وتقتل الميكروبات بها، وتقضي على الماء الأبيض بالعين.

طرد الغازات

تغلى الحلبة وتحلى بالعسل أو سكر النبات ويضاف عليها عصير البصل ويشرب المزيج مرة واحدة يوميًا فإنه غاية في طرد الغازات، كما أن البصل المخلل فهو مفيد في طرد الغازات.

علاج هبوط ضغط الدم

يجهز عصير بصل ويضاف إليه ملعقة وجنستا الصباغين -ملعقة لكل ملعقة- ويؤخذ ملعقة من المزيج على كوب ماء ساخن ويشرب كالشاي مساءً كمستحلب فإنه غاية في علاج ضغط الدم.

علاج سوء الهضم

تختار بصلة جيدة متوسطة وتسلق بقشرها ثم تقشر وتهرس في عسل نحل وتوضع في رغيف خبز وتؤكل مع الرياضة الخفيفة وتكرر مرة أو مرتين، وسينتهي سوء الهضم بإذن الله.

طريقة أخرى: يؤكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

علاج الإمساك

تبشر بصلة في لبن ويشرب فإنه يفك الإمساك بلا إسهال وتضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن تكرار ذلك.

علاج المغص الكلوي

يجهز عصير البصل مع الخل الأبيض ملعقة لكل ملعقة ويشرب المزيج فإن المغص الكلوي سينتهي ويزول بإذن الله.

طريقة أخرى: تبشر بصلة ويضاف إليها زيت النعناع أو القرنفل ويخلط المزيج جيدًا ويوضع كلبخة حول الكليتين فإنه مجرب.

علاج الإسهال

تبشر بصلة متوسطة ويضاف إليها قليل من البن مع ملعقة عسل نقي ويؤكل مقدار فنجان على قدر استطاعة المريض ويستمر حتى يذهب الإسهال بغير رجعة إن شاء الله.

طرد الديدان

تقشر بصلة متوسطة وتقطع وتغلى في لتر ماء لمدة خمس دقائق، ويصفى الماء ويترك ليفتر ويوضع في الحقنة الشرجية ويحقن بها المريض فإنها غاية في قتل الديدان وطردها.

التئام الكسور

تجهز مجموعة عظام مخلية «يفضل عظام الإبل» ويطرح معها بصلتين وتطبخ في ماء مناسب الحجم، وتغلى حتى النضج ويشرب المرق يوميًا فإن هذا الحساء يقوي الأعصاب ويزيد من سرعة التئام الكسور ويخفف آلام الكسور بإذن الله.

علاج الدمامل والثآليل

تجهز بصلتين متوسطتين وتفرما جيدًا ويسخنا في زيت الزيتون دون أن يصفر ويوضع كالمرهم ويضمد عليه بقطعة شاش وينظف فتحة الدمل أو الثألول بحذر ولطف يوميًا حتى إذا ما تم إخراج الصديد منها يستعمل دهن الحبة السوداء لالتئامها نهائيًا.

* * *

• الشعير:

يستخدم الشعير في الوقت الحالي غذاء للدواب والمواشي ونادرًا ما يدخل في طعام الإنسان عكس ما كان قديمًا كان غذاء كاملاً للإنسان كما يستخدم الساق والورق في صناعة ورق الكتابة، وشراب الشعير مفيد لعلاج حصر البول، وجلاء الكلى من الحصى والرمل كما يساعد على تحليل الصديد من الحالب وخروجه. . . .

• القمح:

هو غني بالمواد الكربوهيدراتية ويحتوي على نسبة قليلة من البروتينات والدهون وهو أقدم محصول نشأ ويتكون محتوى حبة القمح من جنين يشكل ٢٪ من وزنها أما معظم الجسم فيشكل وزنها الكلي تغلفه قشرة تشكل نحو ١٣٪ من وزن الحبة ويحتوي على أملاح معدنية. . . .

• الأرز:

ومن فوائده ما يلي:

١ - يستعمل غذاء للإنسان فهو مليء بنسبة كبيرة من الكربوهيدرات كما أنه يطهى في وقت قصير ويهضم سريعًا ويمتص بسهولة.

٢ - يخرج منه غذاء للطيور والحيوان وهو الرجيع «السن».

٣ - تستعمل القشرة الخارجية «السرس» وقودًا كما تستعمل مصدرًا للسيليلوز في صناعة الورق.

٤ - تدخل سيقانه «القش» في صناعة الورق والحصائر والقبعات والحبال والخشب المضغوط وفي علف الحيوانات وتعبئة البضائع.

• الذرة:

ولهافوائد عديدة منها:

١ - يستعمل زيت الذرة في معالجة الرشح والربو يأخذ ملعقة كبيرة في كل وجبة في اليوم.

٢ - زيت الذرة يزيل القشور من أطراف جفون العين في مدة شهر واحد وأخذ ملعقة كبيرة من زيت الذرة صباحًا ومساءً.

٣ - يمكن استخدام زيت الذرة دهانا للجلد يمنع التشققات ويجعل الجلد رطبًا ناعمًا.

٤ - يستعمل زيت الذرة في علاج التشنجات في أعصاب الأوعية الدموية،

ويستدل على هذه التشنجات بوجود أورام أو انتفـخات فجائية في الشفة أو في جانب الوجه أو في الجبهة.

٥- يفيد زيت الذرة في علاج الشعـر والجلد وفروة الرأس إذا ما أخذ منتظمًا عند الصباح والمساء فإنه يعطي الشعر الخشن الأشـعث لمعانًا ونعومة، ويقضى على القشرة وذلك أن تجـعل الزيت دافئـًا ودلك به جلد الرأس جـيدًا وبعـد ذلك بلل فوطة مـاء ساخن واعصرها جيدًا ثـم لف بها الرأس يكرر ذلك ست مرات ثم يغسل الرأس بعد ذلك تجد الشعر أصبح ناعمًا براقًا. . . . . . .

● السمسم:

١- تدخل بذورة في صناعة بعض الحلوى وصناعة الخبز.

٢- يستخرج من البذور زيت «السيرج» يسـتعمل الجيد منه في الغذاء وفي صناعة السمن الصناعي والغير جيد في بعض الصناعات ومستحضرات التجميل يستعمل.

٣- يصنع منه الطحينة وكلها منافع لجسم الإنسان.

٤- يتخلف من استخراج زيته ما يسمى الكسبة وله منافع في الريف المصري.

٥- يستعمل حطب السمسم في الوقود.

● الرمان:

ومن فوائده الآتي:

١- حلو الرمان رطب للمعدة مقوي لها لما فيه من قبض لطيف.

٢- نافع للحلق والصدر والرئة وهو جيد للسعال وماؤه ملين للبطن. .

٣- يغذي البدن غذاء فاضلاً يسيرًا على أنه سريع التحلل لرقته ولطرافته.

٤- يولد حرارة يسيرة في المعدة ولذلك يعين على الباءة.

٥- حامض الرمان بارد يابس قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويدر البول ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال ويمنع القيء.

- إذا استـخرج شحم الرمان الحـامض بمائه وطبخ بقليل من العسل حتى يصـير كالمرهم ويكتحل به في العين الصفراء فإنه نافع لها.

٧- حب الرمان مع العسل مرهم أو لبخة للداحس أو القروح وأجود أنواع الرمان شديد الحمرة رقيق القشرة كثير الماء. . . . .

٨- يقلل الرمان من حموضة البول ويذيب بعض حصى الكلى ومقوي عام لجدران الشعيرات الدموية.

٩- قشور الرمان قابضة تعالج الإسهال ومع البذور تعالج الدودة الشريطية.

١٠- الرمان يكون كرات الدم الحمراء ومفيد لحالات فقر الدم.

١١- يستخدم عصير الرمان قطرات في الأنف حيث يساعد في انقباض الأوعية الدموية والغشاء المخاطي المبطن للأنف لذلك يعالج الزكام.

١٢- مغلي زهرة الرمان يستعمل فاترًا مضمضة لعلاج اللثة.

١٣- عصير الرمان الحامض علاج للظفرة وهو مرض جلدي يصيب العين، يكتحل بمائه يشفي بإذن الله تعالى.

• الخردل:

هو نوعان الأبيض والأسود يحتوي الخردل الأسود على مادة غروية في بشرة القصرة ويوجد في الجنين نحو ٢٧٪ من زيت ثابت وحوالي ٢٩٪ من البروتينات، وحوالي ٤٠٪ من الجلوكسين السبخرين وتعطي بذور الخردل الأسود ما بين ٧,٠ و ٣,١٪ من زيت طيار يحتوي ٩٢٪ من السيوتيانات الآليل تقريبًا ويستعمل الخردل الأسود على أنه من التوابل لكنه مهيج للمعدة مثير للقيء أما الخردل الأبيض فتحتوي بذوره حوالي ٣٪ من ثابت زيت طيار وحوالي ٢٥٪ من البروتينات ونضيج البذور الخالية من النشا ويستعمل الخردل الأبيض على أنه نوع من التوابل مثل الأسود ولا مانع من خلطهما معًا.

• القرع العسلي:

وهو يستخدم في صناعة الفطائر والمربى والحلوى وثماره تحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية وفيتامين «أ» وفيها نسبة معتدلة من الحديد، والكالسيوم كما يؤكل بذره نيئًا علاجًا للدودة الشريطية ومحمصًا بعد تمليحه على أنه من النقول، والقرع سهل الهضم جيد الغذاء جم النفع عظيم الفائدة لا يجهد المعدة ولا الأمعاء في هضمه، ولا تمثيله الغذائي في الجسم ويفضله عادة في الوصف الأطباء المعالجون للحميات والأمراض الباطنية عندما يريدون تغذية المريض محافظين على جهازه الهضمي وإعطائه الراحة الكاملة ولا سيما إذا كانوا من مرضى القولون الغليظ.

• قرع الكوسة:

ومن فوائده:

١-تحتوي ثماره على نسب معقولة من البروتينات والأملاح المعدنية والمواد التي

تعادل حـموضة المعدة بينمـا يستفاد من بذوره «اللب الأبيض» في الـغذاء إذ لا ضرر فيه.

٢- الدباء وهو لب القرع أو الكوسـة المقشورة بمعدل إذا أخذت مـن خمسين إلى ستين جـرامًا فتفـيد مريض الدودة الشريطيـة وبعد ثلاث ساعات من إعطائـه الجرعة يعطى له مسهلاً «شربة زيت خروع» لطرد الدودة.

٣- يمكن إضافـة بذور القرع مع بذور الخيار والبـطيخ وتستخدم ذلك في تفـتيت الحصوة في الكلى بعد غلي الثلاثة وشربهم على الريق. . . .

● البطاطا:

البطاطا من الخـضروات التي تتناولهـا جميـع البلدان تقريبًـا ويقبل عليـها الناس لطعمها اللذيذ وكذلك لأنها غنية بقيمة غذائية عالية وهي تتميز بالآتي:

١- تحمي من كثير من الأمراض وخاصة مرض السرطان.

٢- يعتبر الماء المسـتخدم في عملية سلق البطاطا هامـا ومفيدا جدًا وليس بالنسبة للبطاطا فـقط بل بالنسبة لأنواع أخـرى من الخضروات إذ أن مـياه السلق تحـتوي في الغالب على كل المعـادن تقريبًا أو معظمـها الموجود في الخضروات بسـبب أنها تنحل بفعل الحرارة. لذلك تضاف مياه السلق إلى الشوربة.

٣- البطاطا غنية جدًا بالبوتاسيوم، والعلماء يرجعون حدوث إبطاء في نمو الخلايا وتأخر عمليـة الاختراق فيـها إلى وجود هذا المعدن بكثرة والـبعض أشار إلى أن هذا المعـدن يهـيئ الأعضـاء الداخليـة لكي يجـعلهـا في حـالة تتقـبل الإصـابة بالأورام السرطانيـة. . وهذا لم يأت من فراغ بل إنهم قامـوا بعمل تجارب وإحصـائيات والتي أكدت مقولاتهم حيث أنه حدث ارتفاع في نسبة السرطان عند الشعوب التي تكثر من تناول الأغذية الغنية بالبوتاسـيوم على اعتبار أن مرض السرطان يأتي مصـحوبًا بتبدل عام في الخلايا في عملية الاحتـراق داخل الخلايا لذلك يجب سلق البطاطا جيدًا حتى ينقص البوتاسيوم فيها (البطاطا هنا المقصود بها في مصر البطاطس).

٤- البطاطا المسلوقة جيدًا تعتبر وجبة غذائية متكاملة.

● الطماطم:

الطماطم يمكن اعتبارها فاكهة وخـضروات وإذا كانت فاكهة فهي من أفضل أنواع

الفاكهــة وأكثرها احتواءً عــلى الأملاح والعناصر الحمضــية والفيتامــينات وهي ضمن الفاكهة أوقع لما قاله العلماء . . . . ومن فوائدها ما يلي:

١- تفيد مرض النقرس والأمراض الروماتيزمية.

٢- نافعة للرمال البولية أو ما يعرف (بآسيد أوريك).

٣- قشر الطماطم يســهل عمل الأمعاء وحركات الحــورية مما يساعد على خروج الفضلات ومكافحة الإمساك كما أنه يعين على تطهير الأمعاء.

٤- تحتــوي الطماطم على أكــثر من ٩٠٪ من حجــمهــا على العصــير وهذا من السهل امتصاصه حيث يدخل العصــير إلى الدورة الدموية ويكون حاملاً معه العناصر اللازمة للقــيام بالأنشطة الحــيوية ومن هذه العناصر (الحــديد والفوســفور) كمــا يقوم كذلك بحمل الأملاح القلوية معه والتي تعدل من حموضة الدم.

٥- فائدة الطماطم في أكلها طازجة بدون طهو ولكن تغسل بعناية.

٦- عصير الطماطم المحلى بالسكر مفيد للأطفال من ناحية نموهم.

٧- الطماطم تساهم في عــلاج التقرحات التي تحــدث في الجلد في أصابع القدم وهي غــسل القدم بماء دافئ ثم تــقطع الطماطم شــرائح وتوضع على المكان المصــاب وتلف بقطعة شاش وذلك مساءً وينزع في الصباح وهكذا طوال خمس ليال. .

● الليمون:

ومن فوائده ما يلي:

١- مكافح قوي لمرض الروماتيــزم يؤخذ ليمونة واحــدة في اليوم ثم يزداد المعدل يوميًا بمعدل ليــمونة وذلك حــتى اليوم العاشــر وفي اليوم العــاشر يبلغ مــقدار تناول الليمــون في اليوم إلى عــشر ليمــونات ثم ينقص تناول هذه الليمــونات أي في اليوم الحادي عشر ٩ ليمونات حتى يصل إلى اليوم العــشرين إلى ليمونة واحدة فإنها طريقة نافعة لأعراض الروماتزم وأعراض البرد.

٢- يساعد الليمون في معالجة النقرس وأمراض الكبد.

٣- يقوم الليمون في معالجة عسر الهضم بشرب عصيره.

٤- نصح بعض الأطباء أن يتم تقطير قطرة واحدة من عــصير الليمون بدون سكر طبعًا في عين المولود الجديد فإنه ينقي بصره وينقي العين من الالتهابات.

٥- مضاد للأنفلونزا وأعراض البرد.

٦- الليمون يعتبر من الموالح الغنية بالفيتامينات المختلفة مثل فيتامين «سي» و «أ» و «ب١»، و «ب٢» وبالإضافة إلى ذلك فهو يحتوي على كميات ليست قليلة من الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور، وهذه من أهم الأملاح المعدنية الهامة للجسم.....

• فائدة قشر الليمون:

اعلم أخي الكريم أن قشر الليمون صالح للأكل وهو مفيد جداً إذ أنه يقوي الكبد، إذا تم نزع الطبقة السطحية منه، وكذلك فهو طارد للديدان والغازات....

- وطريقة الاستعمال تكون ببشر الليمون، أو حكه حكًا بسيطًا ثم تؤكل بعد ذلك بالملح أو يمكن أن تقطع منه شرائح وتوضع في الشاي الدافئ ويتم مضغها بعد شرب الشاي.

ومن الممكن أن يتم أكل الليمونة دفعة واحدة بعد غسلها جيدًا بقشرها وبجميع محتوياتها فكذلك يتم الاستفادة الكاملة منه.

ويمكن وضع شرائح الليمون على الوجه أو الجلد لمدة ١٥ دقيقة يوميًا فإنه يعالج تجعيد الوجه وتشقق الجلد ويمكن مزج الليمون مع الجلسرين ويعمل منه ماسك للوجه لمدة ١٥ دقيقة فإنه مفيد جداً في عملية التجميل وحماية البشرة؛ لأن الليمون به نسبة عالية من فيتامين «ج»؛ ولأن قشر الليمون به زيوت طبيعية مفيدة للبشرة وتعالجه من البقع وتفتح لون البشرة وتجعله دائم النضارة والحيوية...

وقبل الاستخدام في عملية التجميل لابد من غسل الوجه أولاً بماء دافئ ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يتم استخدام الليمون بأي طريقة مما سبق.

• التفاح:

ومن فوائده ما يلي:

١- التفاح يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة والهامة، والتي تجعله غذاء ممتازا..

٢- عصير التفاح يحتوي على كميات متفاوتة من أنواع السكر ومنها سكر العنب وسكر الفواكه (السكر البسيط).

٣- يحتوي التفاح على فيتامين «سي» و «بي» ونحن نعلم أهميتهما في جسم

الإنسان ودفع الأمراض عنه.

٤- يساعد التفاح على التخلص من العطش ومنجي من التسمم الذي ينجم عن الفضلات والبقايا التي يساهم الماء بدور كبير في طردها من الكلى ثم إخراجها من الجسم كله.

٥- يستخدم التفاح في المحافظة على جمال البشرة وذلك بالطريقة الآتية:

يذوب مقدار ٢٥ جراما من خميرة بيرة في ٤ ملاعق كبيرة من عصير التفاح ثم يضاف عليهم ملعقتين كبيرتين من الزبادي ثم يخلط الجميع لعمل عجينة متماسكة منه يدهن به الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل الوجه بماء دافئ.....

٦- يعالج التفاح النقرس والروماتزم وكذلك أعراض الكلى والمرارة وذلك بعمل مغلي التفاح بقشره ويشرب ويؤكل.

٧- نقيع التفاح وعصيره يخفف من آلام الحمى ويساعد على معالجة الالتهابات خاصة الأمعاء.

٨- مهدئ ممتاز للسعال ويسهل التقلصات المعوية.

٩- مفيد لالتهابات الأعصاب ومقوي عام للقلب والكبد.

١٠- يعمل منه كمدات على العين يزيل التهاباتها.

١١- نافع لعلاج حصر البول...

● **الموز:**

ومن فوائد الموز ما يلي:

١- يعتبر الموز من أغنى الفواكه احتواء على المواد السكرية والتي تقوم بعملية تنشيط لمختلف العضلات وخاصة عضلة القلب.

٢- يمنح الجسم القوة والحرارة والنشاط ومضاد للإرهاق.

٣- هو الغذاء الذي يفضله الرياضيون والأطفال حيث الجهد الكبير والنشاط المستمر.

٤- يحتوي الموز على حوالي ٤٠٠ مللجرام من البوتاسيوم في كل ١٠٠ جرام من الموز ولذلك فهو يستعمل في مكافحة زيادة الأملاح في الجسم وتعتبر هذه الفائدة من أعظم الفوائد؛ لأن هذه الصفة تؤدي إلى تخفيف عملية التعرض لتصلب الشرايين.

٥- يقاوم الإسهال لاحتوائه على «البكتين».

● **تحذير:** على مريض السكر أن لايتناول الموز أو يكون حذرًا في ذلك؛ لأن الموز مليء بالسكريات. . . .

● **البرتقال:**

ومن فوائده:

١- من أهم الفواكه التي تحمل قيمة غذائية عالية كما أنه يدخل في مستحضرات التجميل الطبيعية للبشرة.

٢- يحتوي على فيتامين «دي» وهذا الفيتامين له أهمية كبيرة حيث أنه يقي الجسم من الأمراض وهو نافع جدًّا للأطفال حديثي الولادة.

٣- يساعد عصير البرتقال على تسنين الطفل.

٤- يساعد على سهولة هضم الطعام.

٥- يحافظ على المعدل القلوي بالجسم.

٦- يراعى عدم الإفراط في تناول البرتقال؛ لأنه من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.

٧- بذر البرتقال له فائدة كبيرة في علاج ضعف المعدة وكذلك فهو يعتبر مقويا ومنشطا، غير أنه فاتح للشهية ويتم الاستفادة منه بنقعه بعد أن يتم طحنه في ملء لتر من الماء، ثم يتم تناوله بعد ذلك.

٨- زهرة البرتقال الطازجة تعالج كثيرا من الأمراض مثل الإصابة بحالات الصرع، ويتم استخراج ماء الزهر منها بالتقطير، وهذا الماء يؤثر في الأعضاء الحية تأثيرًا كبيرًا فيعالج في حالة الإصابة بالتشنجات.

٩- زهرة البرتقال تقوي الرأس وتفيد جدًّا في علاج الزكام الخفيف وأيضًا تفيد في علاج لسعة العقرب.

١٠- شراب منقوع أزهار البرتقال يؤدي إلى سهولة الولادة.

١١- مغلي ورق شجر البرتقال المجفف منبه قوي ويساعد في علاج الأمراض العصبية ومعالج للكسل. كما أنه يفيد القلب الضعيف. . .

١٢- قشر البرتقال الأصفر يفيد لحالات المغص ووجع البطن...

● **الفجل:**

ومن فوائده المتعددة ما يلي:

١- مضاد للرشح ومطهر عام.

٢- يقوي العظام، وأيضًا مدر للبول.

٣- عصيره يفيد أمراض الكبد والصفراء ومساعد على الهضم.

٤- مليء بالفيتامينات التي تجعل الجلد أكثر جمالاً.

٥- يمنع التعرض لمرض فقر الدم والمشكلة الوحيدة في هذا النبات أنه ثقيل على المعدة الضعيفة أو متأخري مرضى الكبد.

٦- قال ابن سينا إذا وضع مع العسل على الجروح أو القروح الخبيثة فإنه يعالجها ويطهرها من الجراثيم..

٧-إذا طبخ الفجل فهو ينفع في حالات الإصابة بالسعال المزمن وأيضًا الكيموس الغليظ المتولد في الصدر.

٨- وأما إذا طبخ بسكنجبين ثم استعمل كغرغرة فهذا ينفع في حالات الخناق وفيه مع ذلك مضرة بالحلق وهو يزيد اللبن......

● **الجرجير:**

ومن فوائد الجرجير ما يلي:

١- هاضم للطعام وإذا طلى به الجلد فإنه يزيل النمش.

٢- إذا تم نقع الجرجير وشرب منه فإنه يفيد في حالات كثيرة منها تنقية الدم، وتنظيف المعدة ويساعد على علاج أمراض الجلد.

٣- الجرجير يدر البول والطمث لذلك على المرأة الحامل أن تقلل من أكل الجرجير وكذلك المصابون بتضخيم في الغدة الدرقية.

٤- تناول عصير الجرجير يساعد على آثار التدخين في الجسم.

٥- التناول المعتدل للجرجير ينفع الجهاز الهضمي.

٦- عصير الجرجير يفيد علاج نزيف اللثة الناتج عن نقص فيتامين «سي» وتناول العصير كعلاج ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم.

٧- كذلك تناول عصير الجرجير بالطريقة السابقة يفيد في إنزال الرمل من الكلى.

٨- عصير الجرجير يعالج الالتهاب الرئوي.

٩- يتم إستخدام عـصير الجرجير لإنبـات الشعر الذي يسقط، فيتم مـزج عصير الجرجـير الطازج بمقدار مـعادل من الكحول الأبيض، ويضـاف إلى هذا المزيج بعض أوراق زهر الورد أو دهن الورد ثم يدلك به الرأس....

● الخيار:

ومن فوائد وخصائص الخيار ما يلي:

١- الخيار من الخضروات التي تزيد من ذكاء الإنسان.

٢- يطفئ اشتعال العطش ويهدئ منه.

٣- سريع الهضم ويساعد عليه.

٤- يريح الكبد والمعدة إذا حدث لهما التهاب.

٥- يدر البول.

٦- مفيد لحالات الجرب والحكة الشديدة.

٧- يذيب الحامض البولي.

٨- ينقي الدم ويسكن الصداع.

٩- يفيد حالات التسمم.

١٠- يفيد في حالات النقرس وداء المفاصل.

١١- مشروب الخيار يفيد في علاج السعال وعلاج حرقان البول والالتهابات.

١٢- مفروم الخيار مع الحليب يفيد الاضطرابات العصبية...

● البقدونس:

فوائده كما يلي:

١- يدر البول جداً وينزل الرمل.

٢- ينفع في حالات التهاب المعدة ويزيل المغص ويلين البطن.

٣- ينفع في حالات أورام الثدي.

٤- يفيد في أمراض الكبد والطحال.

٥- غني بالأملاح المعدنية ويساعد على تجديد الخلايا.

٦- فاتح للشهية ومنظم للطمث عند المرأة.

٧- مضاد للسموم.

٨- مفيد للأمراض الجلدية بأنواعها ومنظم للدورة الدموية.

٩- وطريقة الاستفادة منه غلي البقدونس وشرب مائه فاترا على عدة مرات في اليوم.

١٠- يطرد الديدان من الجسم ولكن يضاف إليه كرفس ويشرب من هذا المغلي وهو فاتر على الريق فنجان صغير لمدة أسبوع.

١١- معالج للنمش الذي في الوجه وذلك بغسل الوجه يوميًا بماء مغلي البقدونس فاترًا.....

• الكمون:

وفوائده كما يلي:

١- مسكن للآلام وخاصة آلام الأسنان.

٢- طارد للأرياح من البطن ومدر للبول.

٣- معالج عام للمغص خاصة إذا غلي مع زيت ودقيق شعير وكذلك يفيد لانتفاخ البطن.

٤- يقطع نزيف الرعاف كما إنه صالح للكبد وقاتل للديدان في المعدة.

٥- فاتح للشهية.

٦- مكافح للتشنجات العصبية.

٧- محتوى على المزايا الموجودة في الأنسولين.

٨- مدر لحليب المرأة المرضعة خاصة المحلى بعسل نحل.

٩- كن على علم أنه مهيج للأغشية المخاطية.

• حبة البركة:

العلاج بالحبة السوداء

• التعريف بالحبة السوداء:

الحبة السوداء هي الشونيز في لغة الفرس، وهي الكمون الأسود وتسمى الكمون الهندي، وقال الحربي عن الحسن ﷺ: إنها الخردل.

وحكى الهروي: أنها الحبة الخضراء وثمرة البطم وكلاهما خطأ والصواب: أنها الشونيز.

ومما سبق فإن حبة البركة هي: الشونيز أو القزحة، أو الكمون الأسود.

من العائلة الشقيقة، وهي قوية الرائحة، لاذعة المذاق، تعتبر من التوابل، لون حباتها سوداء، تستعمل كحبوب، أو بعد طحنها، أو يستخرج منها زيت له رائحة مميزة، وطعم لاذع.

وفي الصحيحين عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام -يعني: الموت**».

وقد وردت آثار كثيرة في بيان فضل الحبة السوداء...

عن خالد بن سعد قال: خرجنا ومعنا غالب بن أبجر فمرض في الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض فعاده ابن أبي عتيق وقال لنا: عليكم بهذه الحبة السوداء فخذوا منها خمسًا أو سبعًا فاسحقوها ثم اقطروها في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب فإن عائشة حدثتهم أنها سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا أن يكون السام**»، قلت: وما السام؟ قال: «**الموت**».

قال الحافظ ابن حجر في فتح الباري: وهذا الذي أشار إليه ابن أبي عتيق ذكره الأطباء في علاج الزكام العارض منه عطاس كثير.

ومما قيل: تقلى الحبة السوداء ثم تدق ناعمًا ثم تنقع في زيت ثم يقطر منه في الأنف ثلاث قطرات، فلعل غالب بن أبجر كان مزكومًا فلذلك وصف له ابن أبي عتيق الصفة المذكورة، وظاهر سياقه أنها موقوفة عليه، ويحتمل أن تكون عنده مرفوعة أيضًا، فقد وقع في رواية الأعين عند الإسماعيلي بعد قوله: «**من كل داء**»: «**وأقطروا عليها شيئًا من الزيت**» وفي رواية له أخرى: «وربما قال: **وأقطروا إلخ**».

وادعى الإسماعيلي أن هذه الزيادة مدرجة في الخبر، وقد أوضحت ذلك رواية ابن أبي شيبة، ثم وجدتها مرفوعة من حديث بريدة فأخرج المستغفري في «كتاب الطب» من طريق حسام بن مصك عن عبيد الله بن بريدة عن النبي ﷺ قال: «**إن الحبة السوداء فيها شفاء**» الحديث، قال وفي لفظ قيل: وما الحبة السوداء؟ قال: «**الشونيز**» قال: وكيف أصنع بها؟ قال: «**تأخذ إحدى وعشرين حبة فتصرها في خرقة ثم تضعها في ماء ليلة، فإذا أصبحت قطرت في المنخر الأيمن واحدة وفي الأيسر اثنتين، فإذا كان من الغد قطرت في المنخر الأيمن اثنتين وفي الأيسر واحدة، فإذا كان اليوم الثالث قطرت في الأيمن واحدة وفي الأيسر اثنتين**».

ويؤخذ من ذلك أن معنى كون الحبة شفاء من كل داء أنها لا تستعمل في كل داء صرفًا بل ربما استعملت مفردة، وربما استعملت مركبة، وربما استعملت مسحوقة وغير مسحوقة، وربما استعملت أكلاً وشربًا وسعوطًا وضمادًا وغير ذلك.

وقيل إن قوله: «كل داء» تقديره يقبل العلاج بها، فإنها تنفع من الأمراض الباردة، وأما الحارة فلا.

نعم قد تدخل في بعض الأمراض الحارة اليابسة بالعرض فتوصل قوى الأدوية الرطبة الباردة إليها بسرعة تنفيذها، ويستعمل الحار في بعض الأمراض الحارة لخاصية فيه لا يستنكر كالعنزروت فإنه حار ويستعمل في أدوية الرمد المركبة، مع أن الرمد ورم حار باتفاق الأطباء، وقد قال أهل العلم بالطب: إن طبع الحبة السوداء حار يابس.

وفي الصفحات القليلة التالية سنعرض لأهم فوائد هذه الحبة وما تعالجه من أمراض. . .

الحبة السوداء شفاء من كل داء

إن حبة البركة تصديقًا لكلام رسول الله ﷺ هي شفاء من كل داء إلا الموت فهي مذهبة للنفخ، نافعة من حمى الربع والبلغم، مفتحة للسدد والريح، مجففة لبلة المعدة.

وإذا دقت وعجنت بالعسل وشربت بالماء الحار أذابت الحصاة وأدرت البول والطمث، وفيها جلاء وتقطيع.

وإذا دقت وربطت بخرقة من كتان وأديم شمها نفع من الزكام البارد.

وإذا نقع منها سبع حبات في لبن امرأة وسعط به صاحب اليرقان أفاده.

وإذا شرب منها وزن مثقال بماء أفاد من ضيق النفس، والضماد بها ينفع من الصداع البارد.

وإذا طبخت بخل وتمضمض بها نفعت من وجع الأسنان الكائن عن برد.

قال الخطابي: قوله: «من كل داء» هو من العام الذي يراد به الخاص، لأنه ليس في طبع شيء من النبات ما يجمع جميع الأمور التي تقابل الطبائع في معالجة الأدواء بمقابلها، وإنما المراد أنها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة.

وقال أبو بكر بن العربي: العسل عند الأطباء أقرب إلى أن يكون دواء من كل داء من الحبة السوداء، ومع ذلك فإن من الأمراض ما لو شرب صاحبه العسل لتأذى به، فإن كان المراد بقوله في العسل ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ لأكثر الأغلب فحمل الحبة السوداء على ذلك أولى.

وقال غيره: كان النبي ﷺ يصف الدواء بحسب ما يشاهده من حال المريض، فلعل قوله في الحبة السوداء وافق مرض من مزاجه بارد، فيكون معنى قوله: **«شفاء من كل داء»** أي: من هذا الجنس الذي وقع القول فيه، والتخصيص بالحيثية كثير شائع والله أعلم.

وفي رواية: **«في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»** قال ابن شهاب: والسام الموت والحبة السوداء الشونيز.

وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: **«ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء إلا السام»**.

وهي كثيرة المنافع جداً، وقوله: **«شفاء من كل داء»** مثل قوله تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾ أي: كل شيء يقبل التدمير ونظائره.

وهي نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل في الأمراض الحارة اليابسة بالعرض فتوصل قوى الأدوية الباردة الرطبة إليها بسرعة تنفيذها إذا أخذ يسيرها.

وقد نص صاحب القانون وغيره: على الزعفران في قرص الكافور لسرعة تنفيذه وإيصاله قوته وله نظائر يعرفها حذاق الصناعة ولا تستبعد منفعة الحار في أمراض حارة بالخاصية فإنك تجد ذلك في أدوية كثيرة وما يركب معه من أدوية الرمد كالسكر وغيره من المفردات الحارة والرمد ورم حار باتفاق الأطباء وكذلك نفع الكبريت الحار جداً من الجرب.

فوائدها كثيرة منها:

- مذهب للنفخ.
- مخرج لحب القرع.
- نافع من البرص وحمى الربع والبلغمية.
- مفتح للسدد ومحلل للرياح.

- مخفف لبلة المعدة ورطوبتها.

- وإن دق وعجن بالعسل وشرب بالماء الحار أذاب الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة.

- ويدر البول والحيض واللبن إن أديم شربه أيامًا.

- وإن سخن بالخل وطلي على البطن قتل حب القرع.

- فإن عجن بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ كان فعله في إخراج الدود أقوى.

- ويرفع ويقطع ويحلل ويشفي من الزكام البارد إذا دق وصر في خرقة واشتم دائمًا أذهبه.

- ودهنه نافع لداء الحية ومن الثآليل والخيلان.

- وإذا شرب منه مثقال بماء نفع من ضيق النفس.

- والضماد من الصداع البارد نقع منه سبع حبات عددًا في لبن امرأة وسعط به صاحب اليرقان نفعه نفعًا بليغًا.

- وإذا استعط به مسحوقًا نفع من ابتداء الماء العارض في العين.

- وإن ضمد به مع الخل قلع البثور والجرب المتقرح وحلل الأورام البلغمية المزمنة والأورام الصلبة.

- وإن سحق ناعمًا وخلط بدهن الحبة الخضراء وقطر منه في الأذن ثلاث قطرات نفع من البرد العارض فيها والريح والسدد.

- وإن قلي ثم دق ناعمًا ثم نقع في زيت وقطر في الأنف ثلاث قطرات أو أربع نفع من الزكام العارض معه عطاس كثير.

- وإذا أحرق وخلط بشمع مذاب بدهن السوسن أو دهن الحناء وطلي به القروح الخارجة من الساقين بعد غسلهما بالخل نفعها وأزال القروح.

- وإذا سحق بخل وطلي به البرص والبهق الأسود والحزاز الغليظ نفعها وأبرأها.

- وإذا سحق ناعمًا واستف منه كل يوم درهمين بماء فاتر من عضة كلب قبل أن يفرغ من الماء نفعه نفعًا بليغًا وأمن على نفسه من الهلاك.

- وإذا سعط بدهنه نفع من الفالج والكزاز وقطع موادهما.

- وإذا دخن به طرد الهوام.

- وإذا أذيب الأنزروت بماء ولطخ على داخل حلقة الدبر أو فتحة الشرج ثم ذر

عليها الشونيز كان من الذروات الجيدة العجيبة النفع من البواسير ومنافعه أضعاف ما ذكرنا والشربة منه درهمًا وزعم قوم أن الإكثار منه قاتل.

وسنعرض عزيزي القارئ في السطور التالية بعض الأمراض الشائعة وطرق علاجها بالحبة السوداء وسيظهر لنا جليًا مدى فائدتها في علاجها والقضاء عليها بإذن الله تعالى.

● علاج سوء الهضم:

لو أكل البصل بالتمر والشمر والحبة السوداء والصعتر والجبن فإنه مفيد لسوء الهضم.

● علاج الطحال:

توضع لبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع من معجون الحبة السوداء في زيت الزيتون بعد تسخينها مساءً، ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل نحل، وتوضع عليه سبع قطرات من دهن الحبة السوداء، وسوف يجد المريض إن شاء الله تعالى بعد أسبوعين متتابعين أن طحاله في عافية ونشاط.

أو يشوى البصل بقشره بعد حشوه بالحبة السوداء والشمر، ثم تؤكل البصلة كسندوتش مع زيت الزيتون وقليل من الجبن أو الطحال المشوي، فإنه مفيد للطحال جدًا، ويمكن تناول ذلك كل يومين أو ثلاثة.

● تفتيت الحصوات:

وذلك بأن يعجن قليل من الحبة السوداء بالعسل ويشرب بالماء الحار، فإنه ذا فعل قوي في تفتيت الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة.

طريقة أخرى:

تؤخذ الحبة السوداء قدر فنجان، وتطحن ثم تعجن في كوب عسل، وتفرم ثلاث حبات ثوم، تضاف لذلك، وتؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل، وتكرر يوميًا.. ويا حبذا لو تؤكل ليمونة بقشرها بعد كل مرة، فإن ذلك يطهر ويعقم.

● إدرار البول والحيض:

كما يمكن استخدام الحبة السوداء كمدر للبول والحيض، وذلك بأن يغلى ويشرب منه صباحًا ومساءً.

• علاج حب القرع:

وذلك بأن يسخن بالخل ويطلى على البطن.

• لطرد الديدان:

ملعقة حبة سوداء ناعمة، وثلاث حبات ثوم، وملعقة زيت زيتون، وبعض البهارات، وعشر حبات لب أبيض (حبوب الدباء)، وتعد هذه المحتويات على طريقة الساندوتش وتؤكل في الصباح مع أخذ شربة شمر أو زيت خروع مرة واحدة فقط.

• علاج الزكام:

وذلك إذا دق وصر في خرقة واشتم دائمًا أذهبه.

أو تقلى ثم تدق جيدًا ثم تنقع في زيت ويقطر منها في الأنف ثلاث قطرات أو أربع نفع من الزكام العارض معه عطاس كثير.

• علاج ضيق التنفس:

وذلك إذا شرب منه مثقال بماء نفع في حالة ضيق التنفس.

• علاج الدوخة وآلام الأذن:

قطرة دهن الحبة السوداء (الزيت) للأذن ينقيها المريض ويصفيها مع استعمالها كشراب، مع دهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة.

• علاج أمراض العيون:

تدهن الأصداغ بزيت الحبة السوداء بجوار العينين والجفنين، وذلك قبل النوم، مع شرب قطرات من الزيت على أي مشروب ساخن أو عصير جزر عادي.

• علاج تساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يوميًا مساءً مع غسلها يوميًا بماء دافئ وصابون.

• علاج الأرق:

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله عز وجل وقراءة آية الكرسي.. واعلم بأن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

• علاج حب الشباب:

تؤخذ لذلك حبة سوداء ناعمة وتعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح،

ويدهن بذلك الوجه مساءً وفي الصباح، يغسل بماء دافئ وصابون، مع تكرار ذلك لمدة أسبوع. ويا حبذا لو أخذ دهن الحبة السوداء على المشروب الساخن.

• للقضاء على القمل:

تطحن الحبة السوداء جيدًا وتعجن في خل فتصبح كالمرهم، يدهن بها الرأس بعد حلقها أو تخليل المرهم لأصول الشعر إن لم تحلق، ثم تعرض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة، ولا تغسل الرأس إلا بعد مرور خمس ساعات، ويتكرر ذلك يوميًا لمدة أسبوع.. ولكن بعد اللجوء إلى أسباب النظافة المشروعة التي حث عليها الإسلام.. والنظافة من الإيمان..

• لعلاج القراع والثعلبة:

تؤخذ ملعقة حبة سوداء مطحونة جيدًا، وقدر فنجان من الخل المخفف، وقدر ملعقة صغيرة من عصير الثوم، ويخلط ذلك ويكون على هيئة مرهم، ثم يدهن به بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلاً ثم يضمد عليها وتترك من الصباح إلى المساء، ويدهن بعد ذلك بزيت الحبة السوداء.

• لعلاج القوباء:

تدهن القوباء - مرض جلدي يؤدي لتقشر الجلد - بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يوميًا حتى تزول.

• لعلاج الأمراض الجلدية:

يؤخذ زيت الحبة السوداء وزيت الورد وطحين القمح البلدي بمقادير متساوية من الدهنين وكمية مضاعفة من الدقيق، ويعجن فيهما جيدًا، وقبل الدهن يمسح الجزء المصاب بقطنة مبللة بخل مخفف وتعرض للشمس ثم يدهن من ذلك يوميًا مع الحماية والاحتراز من كل مثيرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو وغيرها.

• لعلاج أمراض النساء والولادة:

من أعظم المسهلات للولادة وذلك بأن تغلى ثم تحلى بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من زيت الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يلجأن إلى الأطباء إلا عند الضرورة.

• لعلاج الأسنان واللوز والحنجرة:

مغلي الحبة السوداء واستعماله مضمضة وغرغرة مفيد للغاية من كل أمراض الفم

والحنجرة مع سف ملعقة على الريق وبلعها بماء دافئ يوميًا ويدهن بزيتها الحنجرة من الخارج، والتحنيك للثة من الداخل.

• لعلاج اضطرابات الغدد:

يؤخذ لذلك الحبة السوداء الناعمة، وتعجن في عسل نحل عليه قطرات من غذاء ملكات النحل يوميًا لمدة شهر، وبعدها سوف ترى بإذن الله تعالى أن الغدد في قمة الانضباط بلا خمول ولا إسراف، لأن كل شيء بقدر.. فسبحان الله المبدع المهيمن.

• لعلاج الدمامل:

تؤخذ حبة سوداء ناعمة وتعجن في خل مركز ويدلك بذلك بواسطة قطعة من الصوف أو الكتان مكان الثأليل صباحًا ومساءً لمدة أسبوع ولا يمل المريض من ذلك حتى يزول بعون الله.

يدهن بورق نبات الرجلة - فركًا - بعدما تجف، ويدهن بدهن الحبة السوداء.

• لعلاج السكر:

تؤخذ الحبة السوداء وتطحن قدر كوب، ومن المرة الناعمة قدر ملعقة كبيرة، ومن حب الرشاد نصف كوب، ومن الرمان المطحون قدر كوب، ومن جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة حلتيت صغيرة يخلط كل ذلك ويؤخذ على الريق قدر ملعقة، وذلك على لبن زبادي ليسهل استساغتها.

• لعلاج البرص والبهاق:

يحتاج لخل مخلل قليلاً وحنة وحبة سوداء، وطحين جلد حرباء جاف - يباع في محلات العطارة - يؤخذ من كل قدر ملعقة في إناء في قدر من الخل الذي يكفي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الميلانين للجلد. وتكرر هذه العملية يوميًا لمدة شهر، وتضمد من المساء للصباح، وتعرض للشمس في النهار.

• لنضارة الوجه وجماله:

تعجن الحبة السوداء الناعمة في زيت الزيتون، ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ويكون ذلك في أي وقت من النهار، وفي أي يوم.

• لعلاج الصداع:

يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معًا، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله

الشافي.. بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.

• لسرعة التئام الكسور:

شوربة عدس وبصل مع بيض مسلوق وملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة تمزج بهذه الشوربة، ولو يومًا بعد يوم، وتدلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت الحبة السوداء، وبعد فك الجبيرة يدلك بزيت الحبة السوداء الدافئ يوميًّا.

• لعلاج الكدمات:

تغلى حفنة من الحبة السوداء غليًا جيدًا في إناء ماء، ثم يعمل حمام للعضو ذاتيًّا، بعد ذلك يدهن بزيت الحبة السوداء وبدون رباط يترك مع تحري عدم التحميل أو إجهاد العضو وذلك قبل النوم يوميًّا.

• لعلاج الروماتيزم:

يسخن زيت الحبة السوداء، ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكًا قويًّا وكأنك تدلك العظام لا الجلد، وتشربها بعد غليها جيدًا محلاة بقليل من العسل قبل النوم، واستمر على ذلك.. وثق بأنك ستشفى بإذن الله كرمًا منه ورحمة.

• علاج ارتفاع ضغط الدم:

كلما شربت مشروبًا ساخنًا فعليك بقطرات من دهن الحبة السوداء، وياحبذا لو تدهن جسمك كله في حمام شمس بزيت الحبة السوداء، ولو كل أسبوع مرة وبكرم الله سبحانه سترى كل صحة وعافية.. وأبشر ولا تيأس أبدًا..

• علاج الكوليسترول:

يؤخذ قدر ملعقة من طحين الحبة السوداء، وملعقة من عشب الألف ورقة - أخيليا - معروف لأهل الشام، ويعجنان في فنجان عسل نحل وعلى الريق يوكل فإنه من لطائفه سبحانه وتعالى بدل شق الصدور والهلاك.

• علاج التهاب الكلى:

نصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون وتوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلى، مع سف ملعقة حبة سوداء يوميًّا على الريق لمدة أسبوع فقط، وعند ذلك ينتهي الالتهاب بعون الله وعافيته.

• علاج الاستسقاء:

توضع لبخة من معجون الحبة السوداء في الخل على (الصرة) مع وضع شاشة

أولاً. . يتناول المريض قدر ملعقة من الحبة السوداء صباحًا ومساءً لمدة أسبوع، وليجرب المبتلى. .

• **علاج التهاب الكبد:**

هذا أمر يحتاج إلى الصبر. . ولكن ما بعد الصبر والحبة السوداء - بإذن الله - إلا الفرج. تؤخذ لذلك ملعقة من طحين الحبة السوداء مع قدر ربع ملعقة من الصبر السقرطي، ويعجنا في عسل ويؤكل كل ذلك يوميًا على الريق لمدة شهرين متتابعين.

• **علاج الحمى الشوكية:**

يتبخر المحموم بجلد قنفذ بري جاف قديم مع الحبة السوداء مع شرب زيت الحبة السوداء في عصير الليمون صباحًا ومساءً ربما في اليوم الأول تنتهي الحمى تمامًا بإذن الله.

• **علاج حصوة المرارة:**

تؤخذ ملعقة حبة سوداء بالإضافة إلى مقدار ربع ملعقة من المرة الناعمة مع كوب عسل ويخلط كالمربى، ويؤكل ذلك كله صباحًا ومساءً، ثم يكرر ذلك يوميًا حتى يحمر الوجه فتتلاشى كل تقلصات المرارة إن شاء الله فتحمد الله على نعمته.

• **علاج أمراض الصدر:**

توضع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء في إناء به ماء ويوضع على نار حتى يحدث التبخر ويستنشق البخار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عملية الاستنشاق، وذلك قبل النوم يوميًا مع شرب مغلي الصعتر الممزوج بطحين الحبة السوداء صباحًا ومساءً.

• **علاج القلب:**

على مريض القلب لا ييأس من رحمة الله، وما عليه إلا أن يكثر من تناول الحبة السوداء مع عسل النحل أكلاً وشربًا وفي أي وقت. وذلك ثقة في كلام سيدنا رسول الله لأنه لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى علمه شديد القوى.

• **علاج عسر التبول:**

يدهن بزيت الحبة السوداء فوق العانة قبل النوم، ومع شرب كوب من الحبة السوداء مغلي ومحلى بالعسل بعد ذلك يوميًا قبل النوم.

• **علاج التبول اللا إرادي:**

نحتاج مع الحبة السوداء إلى قشر بيض ينظف ويحمص ثم يطحن ويخلط مع

الحبة السوداء، ويشرب منه ملعـقة صغيرة على كوب لبن يوميًا لمدة أسبوع، وفي أي وقت يشرب.

● **علاج المغص المعوي:**

يغلى الينسون والكمون والنعناع بمقادير متـساوية غليًا جيدًا ويحلى بسكر نبات أو عسل نحل - قلـيلاً - ثم توضع سبع قطرات من زيت الحـبة السـوداء ويشرب ذلك وهو ساخن مع دهن مكان المغص بزيت الحبة السـوداء.. وخلال دقائق سيزول الألم فورًا بإذن الله تعالى وعافيته.

● **علاج الإسهال:**

يؤخذ عصيـر الجرجير الممزوج بملعقـة كبيرة من الحبة السـوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسـهال في اليوم الثاني، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

● **علاج القيء:**

تغلى الحبة السـوداء مع القرنفل جيدًا، وتشـرب بدون تحلية ثلاث مرات يوميًا، وقد لا يحتـاج المريض إلى المرة الثالثة حـتى يتوقف الطراش والغثيـان بإذن الله تعالى وحوله وقوته.

● **علاج التقلصات:**

تسف ملعقة من الحبـة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كـوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يوميًا ولمدة أسبوع.

● **علاج الحموضة:**

قطرات من زيت الحبة السوداء على كـوب لبن ساخن محلى بعسل نحل أو سكر نبات، وبعدها تنتهي الحموضة بإذن الله تعالى وكأنها لم تكن.

● **علاج القولون:**

تؤخذ حبة سوداء ناعمة بقدر ملعـقة، وملعقة من (العرقسوس) يضرب ذلك في عصـير كمـثرى ببذورها ويشـرب فإنه عجـيب الأثر في القضـاء على آلام القولون، وينشطه، ويريح أعصابه ليستريح المريض تمامًا إن شاء الله تعالى.

● **علاج الأميبا:**

تؤخذ حبة سوداء ناعمـة مع ملعقة ثوم مهروس، ويمزج ذلك في كوب دافئ من

عصير الطمـاطم المملح قليلاً، ويشرب ذلك يوميًا على الريق لمدة أسبوعين مـتتابعين ولسوف يرى المريض من العافية والصحة ما تقر به عينه بفضل الله تعالى.

• علاج البلهارسيا:

تؤكل ملعقة حبة سوداء صباحًا ومساءً ويمكن الاستعانة بقطعة خبز وجبن لأكلها، مع الدهان بالحبة السوداء للجنب الأيمن قبل النوم وذلك لمدة ثلاثة أشهر، ولسوف تجد بإذن الله تعالى مع القضاء عليها قوة ونشاطًا.

• علاج العقم:

ثلاثة أشياء وهي متـوفرة والحمد لله: حبة سوداء مطحـونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل بمقادير مـتساوية، ويؤخذ ملعقة صـباحًا ومساءً معجـونة في نصف كوب عسل نحل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كـبير من حليب النوق.. فإذا شاء الله تعالى تحقق المراد بإذنه سبحانه.

• علاج البروستاتا:

يدهن أسفل الظهر بدهن الحبة السوداء، ويدهن أسفل الخصيتين، بتدليك دائري، مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمـة، مع ربع ملعقة صغيرة من «المرة» على نصف كوب عسل نحل محلول في ماء دافئ يوميًا ويتم ذلك في أي وقت.

• علاج الربو:

يستنشق بخار زيت الحبة السوداء صباحًـا ومساءً مع أخذ سفوف من الحبة السوداء صبـاحًا ومساءً قـدر ملعقة قـبل الإفطار مع دهان الصدر والحنجـرة بالزيت قبل النوم يوميًا.

• علاج القرحة:

تمزج عشر قطرات من زيت الحبة السوداء بفنجـان من العسل، وملعقة قشر رمان مجفف ناعم، وعلى بركة الله يؤكل كل ذلك يوميًا على الريق يتبعه شرب كوب لبن غير محلى، ويستمر المريض على ذلك لمدة شهرين بلا انقطاع.

• علاج السرطان:

يدهن بدهن الحبة السوداء ثلاث مرات يوميًا، مع أخذ ملعقة بعد كل أكلة من طحين الحبة السوداء على كوب من عصيـر الجزر، ويستمر ذلك بانتظام لمدة ثلاثة أشهر مع دوام الدعاء وقراءة القرآن، وسيشعر المريض بعد ذلك بنعمة الشفاء بقدرة الله عز وجل.

● **علاج الضعف الجنسي:**

تؤخذ حبة سـوداء مطحونة قدر ملعقة وتضرب في سبع بيـضات بلدي يومًا بعد يوم ولمدة شهر تقريبًا، ولسوف يجد العجب.

● **علاج الضعف العام:**

تطحن الحبة السوداء قدر كـوب مع مثيلتها الحلبة، وقدر ملعقـة صغيرة من العنبر المحلول، ويخلط ذلك فـي إناء به عـسل نحل وتؤكل كـالمربى يومـيًا وفي أي وقت ولكن بخبز القمح البلدي.

● **فتح الشهية:**

قـبل أكل الطعـام بدقائق تنـاول ملعقـة من الحـبة السـوداء صـغيـرة واطحنهـا بأضـراسك، واشرب بعـدها فنجـان ماء بارد عليـه قطرات من الخل، ولسـوف ترى العجب بإذن الله تعالى. . ولكن احذر التخمة.

● **علاج الخمول:**

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يومـيًا ولمدة عـشرة أيام. . بعـدها سوف ترى إن شـاء الله تعالى النشـاط وانشراح الصدر مع النصح بأن لا تنام بعد صلاة الفجر، وعود نفسك على النوم بعد صلاة العشاء، وأكثر من ذكر الله تعالى.

● **تنشيط الذهن:**

يغلى النعناع ويوضع عليـه بعد تحليتـه بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحـبة السوداء، وتشربه دافئًا في أي وقت، وتعود عليـه بدلاً من الشاي والقهوة. . وسرعان ما تجد قريـحة متفتحـة وذهنًا متقدًا بالذكاء ولسوف تحـفظ إن شاء الله كل ما تريد. . وليكن القرآن على رأس ما تحفظ.

● **علاج الايدز:**

قال ﷺ: «**وما أعلنوا بالفـاحشة إلا ظهرت فيهم الأوجـاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا**».

فالإيـدز عقوبة مـن الله لكل من أفسـد، وعلاجهـا أولاً وأخيـرًا الإنابة إلى الله تعـالى، والأخذ بالأسـباب، وذلك بكثـرة تناول الحبـة السوداء، وربنا عليـه العـفو والشفاء.

• علاج تساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف، وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس مساءً مع غسلها بماء دافئ وصابون يوميًا.

• علاج الأرق:

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل، وتشرب قبل أن تنام.

• علاج الأذن والدوخة:

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس للقضاء على الدوخة بإذن الله.

• طرد الغازات:

تسف لعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق يتبعها كوب ماء ساخن مذاب فيه عسل قصب، قدر ثلاث ملاعق وتكرر يوميًا ولمدة أسبوع.

• علاج الانتفاخ:

بأن تحمص ١٠٠جم منها وتطحن مع سكر النبات ويسف منها قبل النوم وصباحًا على الريق ويشرب معها الماء لتسهيل بلعها فإنها غاية.

• البابونج:

ومن فوائده مايلي:

١- معالج للصداع ومقوي للكبد ويفتت الحصوة.

٢- يعالج الربو.

٣- يعالج آلام الظهر والمفاصل والنقرس ومسهل للأمعاء.

٤- يعالج الجيوب الأنفية يقطر في الأنف من مستحلب البابونج أو غسل الأنف به جيدًا داخليًا وخارجيًا وطريقة المستحلب يغلي ثلاث ملاعق من زهرة البابونج مع لتر ماء، وفي حالات الزكام يتم استخدام مسحوق شيح البابونج في الاستنشاق فهو مفيد جدًا.

٥- لعلاج التهاب الحلق والحنجرة واللوزتين باستخدام المستحلب السابق غرغرة فاترة عدة مرات في اليوم.

٦- لعلاج التهاب جفون العين بتعريضها لبخار مغلي زهرة البابونج.

٧- استعمال مسحوق أزهار البابونج فوق قروح الفم فإنه يحل هذه المشكلة.

٨- مستحلب زهرة البابونج السابق ذكره يفيد المعدة وقروحها.

٩- يعالج أمراض المبيض عند النساء باستعمال شراب مستحلب زهرة البابونج المحلى بالسكر بعد تصفيته ويشرب ساخنًا كوبين في اليوم

١٠- يعالج الإفرازات المهبلية باستخدام مغلى البابونج فاترًا كدش مهبلي أو غسول مهبلي من مرة إلى ثلاث في اليوم لمدة أسبوع.

● البردقوش:

هو نبات عشبي معروف يدخل في كثير من الصناعات الغذائية والدوائية ويكثر في دول حوض البحر الأبيض المتوسط ، ويعرف في كتب الطب القديمة باسم. «مرزنجوش» وفي الشام «مرّو» ومن فوائده ما يلي:

١- منشط للهرمونات وضابط لها.

٢- شرابه يفيد لتنظيم الدورة الشهرية وإزالة آلامها وطريقه شرابه ملعقة كبيرة منه في كوب ثم يصب عليه من الماء المغلى ويحلى ويشرب بعد التصفية.

٣- منشط عام لأجهزة الجسم والجهاز العصبي شرابًا كما ذكرنا .

٤- يدخل في صناعة الكثير من الأدوية.

٥- إذا احتملته المرأة أدر الطمث وأعان على الحمل.

● البلوط:

البلوط شجرة كبيرة تعد من أكبر أشجار الغابات وأقواها يستخدم قشر شجر البلوط في كثير من الوصفات العلاجية لاحتوائه على مادة قابضة مثل جلوكسيد الكويرسترين، والتنين، وأهم ما يفيد فيه آلام الحيض والرحم عن طريق الدش المهبلي بأن ينقع مسحوق قشر شجرة البلوط في الماء الساخن درجة الغليان بمعدل ملعقة صغيرة لكل لتر من الماء وذلك لفترة كافية ثم يصفى ويستخدم بطريقة الدش المهبلي.

- ويستخدم كشراب بعد غليانه بالماء ويصفى ويؤخذ منه من ١ : ٣ أكواب في اليوم في حالة زيادة الحيض عن معدله.

● الخلنجان:

هو نبات عشبي معمر، له سيقان ريزومية ملتفة حول بعضها تكسوها أوراق

حرشفية ويكثر هذا النبات في الهند والصين.

وسيقانه إذا شرب منقوعها في اللبن زادت للرغبة الجنسية ومقوية لها.

كما يستخدم مسحوق الريزومات كباعث للدفء في الشتاء وبالتالي إلى إثارة الأعضاء الجنسية (ولا يوصي بكثرة استخدامه لذلك الغرض).

● الزعفران:

أيضًا الزعفران هو نبات عشبي معمر، وكلمة زعفران عبرية الأصل ومعناها الأصفر، تستخدم مياسم أزهار الزعفران في بعض الأغراض الطبية وتتميز هذه المياسم بلونها الأحمر اللامع، تجمع الأزهار عقب نضجها وتفصل المياسم ثم تجفف في أماكن خاصة وقيل إن الزعفران منبه للقوة الجنسية، وقال داود الأنطاكي في تذكرته: يهيج شهوة الباءة فيمن أيس منه ولو شمًا، والزعفران أيضًا يدر البول كما يساعد على انتظام الدورة الشهرية، إلا أن الجرعات الكبيرة منه قد تؤدي إلى الإجهاض، وطريقة شربه: أن تنقع المياسم الجافة في الماء بمعدل ٦ : ١٠ منها لكل نصف كوب من الماء لمدة كافية بعدها يؤخذ من هذا المنقوع ملء الفم على فترات أثناء اليوم.....

● الشمر:

نبات حولي معروف اسمه قديمًا «رازيانج» وتكثر زراعته في كثير من بلدان العالم ومن أهميته ما يلي:

١- يؤكل طازجًا الشمر الصغير مع السلاطة لإكسابها الطعم المميز بالإضافة إلى أهميته الغذائية.

٢- منبه للمعدة وطارد للغازات.

٣- يفيد مغلي ثماره في إدرار لبن الأم، يفضل لذلك غليه في ماء شعير.

٤- شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية...

٥- يحضر شراب الشمر بطريقتين المنقوع والمغلي أما المنقوع تنقع الثمار المهروسة في الماء الساخن لدرجة الغليان وذلك بمعدل ملعقة من المهروس لكل كوب من المياه يترك لمدة خمس دقائق بعدها يشرب من هذا المنقوع حسب الحاجة بعد تحليته بالعسل.

- أما المغلي: تغلي البذور في الماء بمعدل ملعقة لكل نصف كوب من الماء بعدها يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب كما في حالة المنقوع.......

العلاج بالحناء

روت سلمى أم رافع قالت: كان لا يصيب رسول الله ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء. وفي رواية عنها قالت: ما شكا أحد لرسول الله ﷺ وجعًا في رأسه: إلا قال له: «**احتجم**» ولا وجعًا في رجليه إلا قال له: «**اخضبها بالحناء**». وكان ﷺ يخضب شعره بالحناء، ففي صحيح البخاري أن أم سلمة أخرجت إلى بعض الصحابة من شعر رسول الله ﷺ فإذا هو مخضوب بالحناء.

والحناء من النباتات المعروفة بمصر منذ عهد الفراعنة، ولا تزال الحناء تتربع على عرش الجمال فتدخل في صناعة كثير من مستحضرات التجميل وصبغات الشعر.

والحناء من الأعشاب المعروفة منذ القدم في الطب الشعبي، فكان المصريون القدماء يضعون عجينتها على الجبهة لعلاج الصداع.

وإذا عُجنت الحناء بالخل كانت أكثر نفعًا في تسكين الصداع بوضعها على الجبهة.

تحتوي الحناء على مادة قابضة تُعرف باسم «التانين». . وهي مادة تقتل الفطريات وتجفف الجروح والقروح الرطبة، لذا كان ﷺ يضعها على القروح، كما تستخدم في علاج فطريات ما بين أصابع القدمين (تينيا القدمين) بعد عجنها بالخل.

وتفيد أيضًا في علاج قشر الشعر والتهابات فروة الرأس دون أية آثار جانبية، لذا تستخدم في كافة مستحضرات التجميل.

ولا يزال البدو يستخدمون أوراق الحناء في علاج وتطهير القروح والجروح وعلاج تشقق الرجلين.

كما يُستخدم منقوع الأوراق في علاج التهابات وقروح الفم، بالمضمضة به، أو بمضغ الأوراق الجافة.

* * *

الشفاء بماء زمزم

عن جابر بن عبد الله الأنصاري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **«ماء زمزم لما شُرب له»**.

وفي حديث ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«ماء زمزم لما شُرب له، فإن شربته تستشفي به شفاك الله، وإن شربته مستعيذًا أعاذك الله، وإن شربته ليقطع ظمأك قطعه»**.

وفي الحديث عن رسول الله ﷺ قال: **«الحمَّى من فيح جهنم فأبردوها عنكم بماء زمزم»**.

• من تجارب الاستشفاء بماء زمزم:

قال وهب بن منبه: والذي نفسي بيده لا يعمد إليها- أي: زمزم - أحد فيشرب منها حتى يتضلع إلا نزعت منه داءً وأحدثت له شفاءً.

وقال القزويني: وماء زمزم صالح لجميع الأمراض المتفاوتة، قالوا: لو جمع مَن داوى الأطباء لا يكون شطرًا ممن عافاه الله تعالى بشرب ماء زمزم.

وقال ابن قيم الجوزية: وقد جَرَّبْتُ أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أمورًا عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض، فبرأتُ بإذن الله.

وقال: ومكثتُ بمكة مدة يعتريني أدواء ولا أجد طبيبًا ولا دواء، فكنتُ أعالج نفسي بالفاتحة، وأقرؤها على شربة من ماء زمزم مرارًا، ثم أشربه، فوجدتُ بذلك البُرْء التام، وكنتُ أرى لها تأثيرًا عجيبًا، فكنتُ أصف ذلك لمن يشتكي ألمًا، فكان كثير منهم يبرأ سريعًا، ثم صرتُ أعتمد ذلك عند كثير من الأوجاع فأنتفع غاية الانتفاع.

قال السيوطي: ولما حججتُ شربتُ من ماء زمزم لأمور، منها: أن أصل في الفقه إلى رتبة سراج الدين البلقيني، وفي الحديث إلى رتبة الحافظ ابن حجر.

وقال الحافظ ابن حجر: وأنا شربته مرة، وسألت الله وأنا حينئذ في بداية طلب الحديث أن يرزقني حالة الذهبي في الحفظ...، ثم حججتُ بعد مدة تقرب من عشرين سنة، وأنا أجد من نفسي المزيد على تلك المرتبة، فسألته رتبة أعلى منها، وأرجو الله أن أنال ذلك.

قال السخاوي: وقد حقق الله له ذلك.

وقال السخاوي في ترجمة الحافظ ابن الجزري: كان أبوه تاجرًا، ومكث أربعين سنة لم يولد له ولد، ثم حج فشرب من ماء زمزم بنية أن يرزقه الله ولدًا عالمًا، فَوُلد محمد الجزري بعد صلاة التراويح من رمضان سنة ٧٥١هـ.

وقال أبو بكر محمد بن عبد الله بن العربي المالكي صاحب «أحكام القرآن»: ولقد كنتُ مقيمًا بمكة في ذي الحجة سنة ٤٨٩هـ، وكنت أشرب من ماء زمزم كثيرًا، وكلما شربته نويت به العلم والإيمان، ففتح الله تعالى ببركته في المقدار الذي يَسَّره لي من العلم، ونسيتُ أن أشربه للعمل. . . . ، ويا ليتني شربته لهما حتى يفتح الله عليَّ فيهما، ولم يُقدَّر، فكان صغوي إلى العلم أكثر منه إلى العمل، ونسأل الله الحفظ والتوفيق برحمته.

وقد سُئل ابن خزيمة: من أين أوتيت هذا العلم؟، فقال: قال رسول الله ﷺ: «ماء زمزم لما شُرب له».

وإني لما شربت ماء زمزم سألتُ الله علمًا نافعًا.

وذكر الإمام الفاسي أن الإمام زين الدين العراقي شرب من ماء زمزم للشفاء من داء معين بباطنه، فشفُي بغير دواء.

وقال الشيخ عبد الرشيد إبراهيم - أحد علماء المسلمين التتار في العصر العثماني، توفي سنة ٩٤٤م- في كتابه «العالم الإسلامي»: وأنا جربت ماء زمزم كثيرًا لعلاج أمراض عديدة، لاسيما أمراض المثانة والأمراض الداخلية وأوجاع وأمراض العيون، وكانت كلها تجارب فعلية حاسمة.

وذكر الدكتور محمد مظهر بغا بأنه كان مصابًا بمرض سلس البول فشرب من ماء زمزم بنية الشفاء، ودعا ربه أن يكرمه بأداء الصلوات والعبادات على أكمل حال من الطهارة، وأن يعافيه الله من هذا المرض، فأكرمه الله بالشفاء عقب شربه، وكأن لم يكن فيه شيء.

ومن عجائب ما نُشر عن الاستشفاء بماء زمزم، ما نُشر أخيرًا عن قصة «ليلى الحلو» وهي: امرأة مغربية، أصيبت بالمرض الخبيث السرطان، فعجز الأطباء عن علاجها، ففقدت الأمل إلا بالله الذي لم تكن تعرفه من قبل، فتوجهت إليه في بيته الحرام، وهناك كان الشفاء، والآن- عزيزي القارئ- أتركك مع الأخت ليلى لتروي تفاصيل قصتها بنفسها، فتقول:

منذ تسع سنوات أصبت بمرض خطير جدًا، وهو مرض السرطان، والجميع يعرف أن هذا الاسم مخيف جدًا وهناك في المغرب لا نسميه السرطان، وإنما نسميه (الغول) أو (المرض الخبيث).

أصبت بالتاج الأيسر، وكان إيماني بالله ضعيفًا جدًا، وكنت غافلة عن الله تعالى، وكنت أظن جمال الإنسان يدوم طوال حياته، وأن شبابه وصحته كذلك، وما كنت أظن أبدًا أني سأصاب بمرض خطير كالسرطان، فلما أصبت بهذا المرض زلزلني زلزالاً شديدًا، وفكرت في الهروب، ولكن إلى أين؟ ومرضي معي أينما كنت، فكرت في الانتحار، ولكني كنت أحب زوجي وأولادي، وما فكرت أن الله سيعاقبني إذا انتحرت، لأني كنت غافلة عن الله كما أسلفت.

وأراد الله سبحانه أن يهديني بهذا المرض، وأن يهدي بي كثيرًا من الناس فبدأت الأمور تتطور.

لما أُصبت بهذا المرض رحلت إلى بلجيكا، وزرت عددًا من الأطباء هناك، فقالوا لزوجي لابد من إزالة الثدي.

وبعد ذلك استعمال أدوية حادَّة تُسقط الشعر وتزيل الرموش والحاجبين، وتعطي لحية على الوجه، كما تُسقط الأظافر والأسنان، فرفضت رفضًا كليًا، وقلت: إني أفضل أن أموت بثديي وشعري وكل ما خلق الله بي ولا أشوّه، وطلبت من الأطباء أن يكتبوا لي علاجًا خفيفًا، ففعلوا.

فرجعت إلى المغرب، واستعملت الدواء فلم يؤثر عليَّ ففرحت بذلك، وقلت في نفسي: لعل الأطباء قد أخطأوا، وأني لم أصب بمرض السرطان.

ولكن بعد ستة أشهر تقريبًا، بدأت أشعر بنقص في الوزن، لوني تغير كثيرًا، وكنت أحس بالآلام، كانت معي دائمًا، فنصحني طبيبي في المغرب أتوجه إلى بلجيكا، فتوجهت إلى هناك.

وهناك، كانت المصيبة، فقد قال الأطباء لزوجي: إن المرض قد عم، وأصيبت الرئتان، وأنهم الآن ليس لديهم دواء لهذه الحالة. ثم قالوا لزوجي: من الأحسن أن تأخذ زوجتك إلى بلدها حتى تموت هناك.

فُجِعَ زوجي بما سمع، وبدلاً من الذهاب إلى المغرب ذهبنا إلى فرنسا حيث ظننا أننا سنجد العلاج هناك، ولكنا لم نجد شيئًا، وأخيرًا حرصنا على أن نستعين بأحد

الأصدقاء هناك لأدخل المستشفى وأقطع ثدي وأستعمل العلاج الحادّ.

لكن زوجي تذكر شيئًا كنا قد نسيناه، وغفلنا عنه طوال حياتنا، لقد ألهم الله زوجي أن نقوم بزيارة إلى بيت الله الحرام، لنقف بين يديه سبحانه ونسأله أن يكشف ما بنا من ضرّ، وذلك ما فعلنا.

خرجنا من باريس ونحن نهلل ونكبر، وفرحت كثيرًا؛ لأنني لأول مرة سأدخل بيت الله الحرام، وأرى الكعبة المشرفة، واشتريت مصحفًا من مدينة باريس، وتوجهنا إلى مكة المكرمة.

وصلنا إلى بيت الله الحرام، فلما دخلنا ورأيت الكعبة بكيت كثيرًا؛ لأنني ندمت على ما فاتني من فرائض وصلاة وخشوع وتضرع إلى الله، وقلت: يا رب.. لقد استعصى علاجي على الأطباء، وأنت منك الداء ومنك الدواء، وقد أغلقت في وجهي جميع الأبواب، وليس لي إلا بابك فلا تغلقه في وجهي، وطفت حول بيت الله، وكنت أسأل الله كثيرًا بأن لا يخيبني، وأن لا يخذلني، وأن لا يحير الأطباء في أمري.

وكما ذكرت آنفًا، فقد كنت غافلة عن الله، جاهلة بدين الله، فكنت أطوف على العلماء والمشايخ الذين كانوا هناك، وأسألهم أن يدلوني على كتب وأدعية سهلة وبسيطة حتى أستفيد منها، فنصحوني كثيرًا بتلاوة كتاب الله والتضلع من ماء زمزم - والتضلع: هو أن يشرب الإنسان حتى يشعر أن الماء قد وصل إلى أضلاعه- كما نصحوني بالإكثار من ذكر الله، والصلاة على رسول الله ﷺ. شعرت براحة نفسية واطمئنان في حرم الله، فطلبت من زوجي أن يسمح لي بالبقاء في الحرم، وعدم الرجوع إلى الفندق، فأذن لي.

وفي الحرم كان بعض الأخوات المصريات والتركيات كن يرينني أبكي كثيرًا، فسألنني عن سبب بكائي فقلت: لأنني وصلت إلى بيت الله، وما كنت أظن أني سأحبه هذا الحب، وثانيًا لأنني مصابة بالسرطان.

فلازمنني ولم يكنَّ يفارقنني. فأخبرتهن أنني معتكفة في بيت الله، فأخبرن أزواجهن ومكثن معي، فكنا لا ننام أبدًا، ولا نأكل من الطعام إلا القليل، لكنا كنا نشرب كثيرًا من ماء زمزم، والنبي ﷺ، يقول: «**ماء زمزم لما شُرب له، إن شربته لتشفى شفاك الله، وإن شربته لظمأك قطعه الله، وإن شربته مستعيذًا أعاذك الله**».

فقطع الله جوعنا، وكنا نطوف دون انقطاع، حيث نصلي ركعتين ثم نعاود

الطواف، ونشرب من ماء زمزم ونكثر من تلاوة القرآن، وهكذا كنا في الليل والنهار لا ننام إلا قليلاً، عندما وصلت إلى بيت الله كنت هزيلة جدًا، وكان في نصفي الأعلى كثيرًا من الكويرات والأورام التي تؤكد أن السرطان قد عمّ جسمي الأعلى، فكنّ ينصحنني أن أغسل نصفي الأعلى بماء زمزم، ولكني كنت أخاف أن ألمس تلك الأورام والكويرات، فأتذكر ذلك المرض فيشغلني ذلك عن ذكر الله وعبادته، فغسلته دون ألمس جسدي.

وفي اليوم الخامس ألحّ عليَّ رفيقاتي أن أمسح جسدي بشيء من ماء زمزم فرفضت في بداية الأمر، لكني أحسست بقوة تدفعني إلى أن آخذ شيئًا من ماء زمزم وأمسح بيدي على جسدي، فخفت في المرة الأولى، ثم أحسست بهذه القوة مرة ثانية، فترددت ولكن في المرة الثالثة ودون أن أشعر أخذت يدي ومسحت بها على جسدي وثديي الذي كان مملوءًا كله دمًا وصديدًا وكويرات، وحدث ما لم يكن في الحسبان، كل الكويرات ذهبت ولم أجد شيئًا في جسدي لا ألمًا ولا دمًا وصديدًا.

فاندهشت في أول الأمر، فأدخلت يدي في قميصي لأبحث عما في جسدي فلم أجد شيئًا من تلك الأورام، فارتعشت، ولكن تذكرت أن الله على كل شيء قدير، فطلبت من إحدى رفيقاتي أن تلمس جسدي، وأن تبحث عن هذه الكويرات، فصحن كلهن دون شعور: الله أكبر، الله أكبر.

فانطلقت لأخبر زوجي، ودخلت الفندق، فلما وقفت أمامه مزقت قميصي وأنا أقول، انظر رحمة الله، وأخبرته بما حدث فلم يصدق ذلك، وأخذ يبكي ويصيح بصوت عالٍ ويقول: هل علمت أن الأطباء أقسموا على موتك بعد ثلاثة أسابيع فقط؟ فقلت له: إن الآجال بيد الله سبحانه وتعالى ولا يعلم الغيب إلا الله مكثنا في بيت الله أسبوعًا كاملاً، فكنت أحمد الله وأشكره على نعمه التي لا تُحصى، ثم زرنا المسجد النبوي بالمدينة المنورة ورجعنا إلى فرنسا.

وهناك، حار الأطباء في أمري واندهشوا وكادوا يُجنُّون، وصاروا يسألونني هل أنت فلانة؟ فأقول لهم: نعم - بافتخار- وزوجي فلان، وقد رجعت إلى ربي، وما عدت أخاف من شيء إلا من الله سبحانه، فالقضاء قضاء الله، والأمر أمره.

فقالوا لي: إن حالتك غريبة جدًا وإن الأورام قد زالت، فلا بد من إعادة الفحص.

أعادوا فحصي مرة ثانية فلم يجـدوا شيئًا، وكنت من قبل لا أستطيع التنفس من تلك الأورام، ولكن عندما وصلت إلى بيت الله الحـرام وطلبت الشفاء من الله ذهب ذلك عني.

وبعد ذلك كنت أبحث عن سيرة النبي ﷺ، وعن سـيرة أصحابه ﷺ وأبكي كثيرًا، وكنت أبكي ندمًا عـلى ما فاتني من حُبّ الله ورسوله، وعلى تلك الأيام التي قضيتها بعيـدة عن الله عزّ وجلّ، وأسأل الله أن يقبلني وأن يتوب علي وعلى زوجي وعلى جميع المسلمين.

* * *

الباب الخامس

العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية

علاج السحر وما شابه

- قسم العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية.
- علاج الصرع بالقرآن.
- كيف تتعامل مع العارض؟ (الجان المعترض للجسم).
- علاج سحر التفريق والبغضاء.
- الصداع وعلاجه.
- أعراض سحر التعطيل عن الزواج.
- العلاج.
- علاج عقد الرجل عن زوجته وتصفيح المرأة.
- علاج الكرب والهم.
- أدعية شافية.
- ما يقال لمن به قرحة أو جرح.

* * *

● قسم:

● العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية●

والمقصود في هذا القسم هو التعرض لبعض الأمراض المحسوسة والغير محسوسة وكيفية علاجها بالقرآن الكريم وبالأدعـية المأثورة ولكي يكون كتابنا شاملاً لجميع طرق العلاج والطب البـديل الصحـيح لابد أن نبحث في موضـوع الشفـاء بالقرآن الكريم والأصل في الشفاء بالقرآن هو قوة الإيمان بالله الذي نزّل هذا القرآن هذا أولاً:

- أما ثانيًا: فصدق الاعتقاد بأن من أنزل الداء أنه قادر أن يدفعه متى شاء ويرفعه، ولا يلزم لذلك كيفيه لنوع ما من الدواء.

- وثالثًا: يقين المؤمن في من بلغ عن ربه وهو الرسـول ﷺ وفيمـا أرشده إلينا من تعاليم أسرار القرآن ومنها سر الشفـاء بالقرآن وهو الشفاء المعنوي بمعنى أنه يعتمد على ما في سريرة المرء، ويحمل في قلبه من حب وتأثر بالقرآن عندما يسمعه أو يقرأه وهنا ينقسم الناس قسمين:

- الأول: قال عنهم عز وجل في كتابه العزيز: ﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ أَفَّاكٍ أَثِيمٍ ۝٧ يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُتْلَىٰ عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾ [الجاثية: ٧-٨].

-والنوع الثاني: قال عنهم سبـحانه وتعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: ٢].

إذًا الذين يسمـعون آيات الله وكأنهـم لم يسمعـوا شيئًا فـلا يكون لهم شيء منه سواء شفـاء أو هداية أو زيادة إيمان، أما الذين يسمعون آيات الله وتـخشع قلوبهم لها هم الفائزون بحلاوة القـرآن ونور إيمانهم به فيجدوا بإذن الله الهـداية والشفاء من كل داء وقال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾.

وهي درجة الثـقة المطلقة من عبـده بأن الشافي الحقـيقي هو الله سبحـانه وتعالى ولكن علينا بأخذ الأسباب الشرعيـة التي لا تغضب الله ورسوله في طلب الشفاء من الله تعالى.

وفي خواص القرآن الكريم جاءت أحاديث شريفة عنه ﷺ:

أخرج ابـن ماجه وغـيره من حـديث ابن مـسعود أنـه ﷺ قال: «**عليكم بالشـفاءين العـسل والقـرآن**» وأخـرج أيضا من حـديث علي ؓ: قـوله ﷺ: «**خـير الدواء القرآن**».

وأخرج البيهقي في الشعب عن واثلة بن الأسقع أن رجلاً شكي للنبي ﷺ وجع حلقه فقال: «**عليك بقراءة القرآن**». وأخرج ابن مردويه عن أبي سعيد الخدري قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إني أشتكي صدري فقال: «**اقرأ القرآن فإن الله تعالى يقول: ﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾** [يونس: ٥٧].

وأخرج البيهقي وغيره من حديث جابر بن عبد الله قال: كنا في مسير لنا فنزلنا فجاءت جارية فقالت: إن سيد الحي سقيم فهل معكم من راق؟ فقام معها رجل فرقاه بأم القرآن فبرأ ثم ذكر ذلك للنبي ﷺ فقال: «**وما كان يدريه أنها رقية**».

واعلم أن الشفاء عام وخاص أما الشفاء العام فالقرآن جميعه بجملته شفاء لقوله تعالى: ﴿**وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ**﴾ [يونس: ٥٧]. أما الشفاء الخاص فهو بعض القرآن يكون شفاءً خاصًا للمؤمنين فقط لقوله تعالى: ﴿**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ**﴾ [الإسراء: ٨٢].

وإليك عرض بعض طرق العلاج بالقرآن لبعض الأمراض والله المستعان:-

- **علاج الصرع بالقرآن الكريم:**

من حديث عطاء بن أبي رباح قال: قال ابن عباس ألا أريك امرأة من أهل الجنة قلت بلى: قال هذه المرأة السوداء أتت النبي ﷺ فقالت: إني أُصرع وإني أتكشف فادع الله لى، فقال: «**إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله لك أن يعافيك**» فقالت: أصبر قالت: فإني أتكشف فادع الله لى أن لا أتكشف، فدعا لها.

[أخرجه البخارى: (١٠ / ٩٩) ومسلم]

والصرع نوعان:

- صرع من الأوراح الخبيثة الأرضية.
- صرع من الأخلاط الرديئة وهذا الذي يتكلم فيه الأطباء وفي أسبابه وطرق علاجه.

أما الصرع من الأرواح الخبيثة فالعلماء والأئمة يعترفون به ويعترفون بأن علاجه بمقابلة الأرواح الطيبة الشريفة الخيرة لتلك الأرواح الخبيثة فتدافع عن المريض وتبطل آثارها وأفعالها ويحتاج علاج هذا المريض إلى أمرين:

الأول: من جانب المريض أن يلتزم بالآتي:

١ - أن يقوي إرادته والتصدي لهذا المرض.

٢ - الثقة في القرآن الكريم والإيمان القوي بالله تعالى منزل هذا القرآن الكريم.

٣ - الثقة في المعالج المؤمن والذي يستخدم الطرق القرآنية الشرعية في العلاج.

٤ - التعوذ السليم الذي يملأ به قلبه ولسانه ويتحدى به هذه الأرواح الشريرة فهذه بمثابة حرب، وفي الحرب لابد أن يكون معك سلاح قوي وسليم مع أسس صحيحة وهذا كله موجود بالقرآن الكريم والإيمان القوي.

الأمر الثاني: وهو من جهة المعالج أن يكون كالآتي:

١ - أن يكون إيمانه بالله وبرسوله وبالقرآن قويًا.

٢ - واثقًا بأن الشفاء بيد الله وأن الله سيقبل عمله ويستجيب دعاءه في شفاء مَنْ يعالجه.

٣ - استخدام التعوذ الشرعي والطرق الشرعية في العلاج.

٤ - لا يتهاون مع الروح الخبيثة التي تمس المريض.

٥ - يوصي المريض وأهله باتباع البرنامج القرآني للشفاء باهتمام ويقين.

٦ - يكون صادقًا مع نفسه ومع الآخرين في مدى قدرته على علاج مثل هذه الحالات وألا يوصي أهل المريض بالبحث عن معالج بالقرآن غيره . . .

٧ - الطهارة الكاملة للمعالج وللمريض وللحضور . . .

• كيف تتعامل مع العارض؟ (الجان المعترض للجسم):

عند بدء الرقية الشرعية هناك حالات تتأثر بسرعة بها ويلاحظ عليها الآتي إن كان بالجسد عارض من الجن فعلاً:

١ - محاولات المريض بغلق أذنيه بيده لعدم سماع القرآن أو حركات أخرى تشير إلى أن المريض متضايق جداً من تلاوة القرآن عليه فلابد في هذه الحالة الاستمرار في القراءة وبقوة إيمان وعزيمة شديدة.

٢ - تصلب (يشد عصبه) جسم المريض شيئا فشيئًا أو أحد أطرافه ومع زيادة القراءة يتمدد على الأرض.

٣ - المريض عندما يسمع القراءة يضحك ويستهزئ وذلك يدل على تمرد العارض وفجره.

٤ - في بعض الحالات المتمردة يهيج العارض المريض ويجعله يقوم بحركات عصبية قوية أحيانًا تصل إلى الاعتداء على من حوله من الناس بالضرب أو السب إن

لم يسيطر عليه المعالج بقوة وعزيمة.

٥ - بعد زيادة القراءة من المعالج وقوتها عندما يرى أى علامة مما ذكرنا لا يجد العارض سبيلاً إلا أن يغشى على المريض وينطلق منه صوت غير صوت المريض وبطريقة مختلفة تمامًا عن أسلوب وطريقة المريض في الكلام. وعند ذلك من الأفضل أن لا يتخاطب معه المعالج كثيرًا بل يكون مختصرًا ويتحدث معه من مصدر قوة لا ضعف ولا خوف ويعرض عليه الإسلام إن كان غير مسلم وهذا هو الدائم في حالات هذا النوع من الصرع فإن أبى عليه بطرده فورًا من الجسد ريحًا كما دخل كذلك وإنذاره بالقتل أو الحرق إذا عصى هذا الأمر أو إن حاول الرجوع إلى المريض مرة أخرى ومكن أن يخرج مع نقطة دم تخرج من أي أصبع من المريض على حسب طريقة المعالج واختياره، ولكى يتأكد من خلو جسد المريض من أي عارض جني يعاود عليه قراءة الرقية مرة واحدة فإن تأكد من ذلك يجد المريض بلا أي آثار مما ذكرناه أثناء سماعه القرآن فيوصيه المعالج بالمحافظة على الصلوات الخمس وقراءة أذكار الصباح والمساء مع قراءة آية الكرسى على الدوام فإنه يحفظه الله بها من أي شيطان وجان.

وهناك حالات لا تتأثر بقراءة الرقية بأكملها فعليه إعادة القراءة مرة أخرى فإن لم تظهر العلامات والظواهر السابقة أو أحدها على المريض فاحكم بأن المريض ليس في جسده عارض من الجن وفي هذه الحالة إما أن يكون مريضًا نفسيًا فتوصيه بالذهاب إلى المختصين وإما أن يكون سحرًا وخادمه الشيطاني ليس بجسم المريض.

• علاج سحر التفريق والبغضاء:

وهذا السحر اللعين هو عبارة عن مجموعة من الشياطين أو أحدهم يذهبون بتسليط من الساحر لعنه الله، على الزوجين أو أي شخصين مجتمعين بقصد المحبة أو شروع في زواج أو شركاء في عمل نافع ومفيد أو يقوم هذا السحر بتغيير طبيعة أحد الطرفين بشكل مفاجئ أو بتغيير طبع الاثنين معًا وأيضًا فجأة وبأسباب تافهة جدًا وينقلب الود إلى الكره وعدم تفاهم بسرعة ومن أعراض هذا السحر الآتى:

١ - يشعر أحد الطرفين المصاب بهذا السحر بضيق صدره عندما يرى أو يقابل أو يتحدث مع الطرف الآخر ويزداد ذلك مع كل لقاء بعكس ما كان عليه من محبة وانشراح صدره عندما كان يقابل نفس الشخص.

٢ - إذا لم تأت الخطوة السابقة بإنهاء العلاقة بين الطرفين وهي الفراق بينهما يبدأ الشيطان المكلف بهذا السحر بتكثيف عمله وجهوده عليهما حتى يرفض أحدهما مقابلة الثانى، ويكرر ذلك مرة برفض المقابلة مع الطرف الآخر أو دائمًا يتناقش معه بأسلوب يتضايق منه شريكه أو يؤلم كرامته وبهذا يضطر الطرف الآخر أن يقابل هذه المعاملة بالمثل برفض التعامل مع هذا الشخص.

٣ - نشوب خلافات بين الطرفين على أمور تافهة تؤدى إلى غضب أحدهما وربما غضب أهل العروسين معهما مما يؤدى إلى الفراق السريع.

٤ - تجد المسحور بهذا السحر اللعين عند الصلح لا يقبل من أي أحد أي تفاهم ولا نصيحة لمحاولة الصلح بين الطرفين ويقول لا هذا محال . . .

٥ - ظهور الأعراض المعروفة التي تعترض الجسد من أي سحر أو عارض من الجن مثل:

- **الصداع:**

- الخمول والميل إلى النوم أو الأرق أي لا يكون نومه طبيعيًا.
- ضيق الصدر والخلق وعدم التحمل والعصبية الشديدة على أمور تافهة.
- وضعيف الإرادة يؤثر فيه على إقامة الصلوات الخمس وعدم المحافظة عليها.
- أحيانًا قد يظهر عارض السحر هذا على جسد المصاب بالسحر وينطق على لسانه ويتعامل معاملة الملموس من الجن حتى يخرج منه أو يحرقه (يقتله إن أبى الخروج من الجسد).

فمن وجد هذه العلامات متكررة بشكل ملحوظ ودائم فإنها تدعو إلى الشك بأن هناك شيء غير طبيعي في الأمر فليبحث في هذا عن طريق العلماء بهذا الطريق وعلماء الدين والقرآن الكريم . . . . لا يذهب إلى دجال أو مشعوذ فيهلك . . . .

العلاج:

١ - الاستغفار والتوبة إلى الله تعالى يوميًا والصلاة على رسول الله (اللهم صل وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم) مائة مرة مع الاستغفار يوميًا بنفس العدد.

٢ - المداومة على الصلوات المكتوبة في أوقاتها مع أذكار الصباح والمساء المعروفة.

• طريقة أخرى لعلاج سحر التفريق:

قراءة الرقيـة الشرعية كاملة على المصـاب بهذا السحر حتى إذا كان خـادم السحر (الشيطان) داخل جسده يخرج منه فإذا لم يظهر عليه علامات هذا المس فجسده يكون خاليًا فـتقرأ الرقيـة مرة أخرى ولكن هذه المرة على ماء طاهر مـعطر بماء ورد ثم يأمر المريض بالسحـر أن يغتسـل بهذا الماء على طهارة كـاملة وفي مكان طاهر ويرمى الماء المستعمل بعـد ذلك بعيدا عن الحمام والمجارى عمـومًا لتعم الفائدة . . . ويكرر ذلك ثلاث مرات في الأسبوع.

• أعراض سحر التعطيل عن الزواج:

١ - صداع بدون سبب ينقطع ويعود ويتكرر ذلك كثيرًا رغم تناول العلاج الطبى اللازم له.

٢ - الخمول والميل إلى النوم.

٣ - آلام في المفاصل والظهر وخاصة أسفل الظهر عند الفتيات والنساء.

٤ - أحلام منامـية مـزعجة مـثل رؤية كلاب سـوداء اللون أو ثعبـان أو جمل يحاول أذيتـها أو رؤية أنها تقع من مكان مرتفع أو غـرق في بحر أو الاعتداء علـيها بالضرب أو أي اعتداء آخر.

٥ - الاكتـئاب والقلق وسـوء الحالة النفـسية الملحـوظة التي تؤدى إلى الانطواء وهذا أكبر مراحلها.

٦ - عدم إتيـان أي شخص إطلاقًا راغبًـا في الزواج لمدة طويلة في سن الزواج وبعده.

٧ - الارتباط الخطوبة مثلاً أو ما شابه لفترة وأحد الطرفين يقوم فجأة بإنهاء هذا الارتباط لأي سبب أو بدون سبب.

٨ - الكلام من بعيـد والوعود بالزواج وبالحـضور لمقابلـة أهلها ولكن دون أي تنفيذ ووفاء لما وعده.

٩ - الارتباط الفـعلي بعقد زواج وتكون الأمور على مـا يرام وقبل البناء (ليلة الزفـاف) بقليل يتم الفـراق وعدم التـفاهم تحت أي سـبب وبسـبب أي أحد إمـا من الطرفين أو من أحد أقاربهم أو أصـدقائهم على حسب من يستخـدمه الشيطان اللعين لإنجاز مهمته وهي الفراق والتعطيل عن هذا الزواج.

١٠ - ترفض الفتاة بشكل ملحوظ جداً مقابلة أي عريس مـهما كان على قدر من الخُلق والمكانة الاجتمـاعية ويضـيق صدرها ويرتفع صـوتها بالرفض أو تـصمت بالبكاء المهم تقول (لا لن أتزوج الآن) ويتكرر هذا فإن ذلك يدعو إلى الشك بأن هناك شيء غير طبيعي في الأمر.

العلاج:

العلاج الأول لسحر التعطيل عن الزواج هو الطريقة السابقة للرقية الشرعية.

• علاج عقد الرجل عن زوجته وتصفيح المرأة:

وسـحر عـقد الرجل عـن زوجتـه (الربط) هو نزع القـدرة الجنسيـة من الرجل، وارتخاء أعـصابه تمامًا عندمـا يقترب من زوجـته حتـى لا تتم المعاشرة الجنسـية ومن أعراض هذا السحر أو المرض ما يلي:

١- إما أن يكون الرجل طبيعيًا تمامًا وهو بعيد عن زوجتـه، وعندما يأتي إليها يلامسهـا يصبح فجأة غيـر طبيعي تمامًا وبطريقـة واضحة جدًا من الارتخاء العصبي المفاجئ ويتكرر ذلك عند كل محاولة يقوم بها مع زوجته.

٢- وإما عندما يأتي زوجته يكون طبيعيًا ولكن لا يتم الإنزال نهائيًا وفي النهاية لا تتم العملية الجنسية وهذا هو المراد من السحر.

٣- أن لا يكون هناك رغبة عند الرجل في زوجته فلا يتم الانتصاب أصلاً.

أما تصـفيح المرأة:- هو مثل عقـد الرجل ولكن بدلاً من العقد يكون تصفـيحًا وهو برود فرج المرأة وقطع شهـوتها بحيث يؤثر ذلك البرود على انتـصاب الرجل فلا تتم العملية الجنسـية، فيظن الرجل أنه هو المصاب بشيء مـا، ولذلك فإن عند علاج هذا السحـر لابد من علاج كل من الزوجين حتـى تتأكد بأن الزوجين ليس بهـما أي سحر عقد أو تصفيح.

※ العلاج:

هناك الكثير من طرق عـلاج هذا السحر وذلك لتفاوت قوة وأعـراض هذا السحر من حالة إلى أخرى في الرجال والنساء وأيضًا من الممكن أن يحـتاج المسحور هنا أكثر من طريقة لإبطال هذا السحر اللعين.

• علاج الكرب والهم:

علينا أن نستعين بالله وحده ونتوكل عليه في كشف الكرب والهم والغم والحزن فهو سبحانه وتعالى القادر على ذلك وحده، ولقد أوضحت الأحاديث الشريفة علاج ذلك فأخرج البخاري ومسلم من حديث ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: **«لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب العرش العظيم لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم»**.

- وأخرج أحمد في مسنده: عن ابن مسعود عن النبي ﷺ قال: **«ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فَرَجًا»**

وفي صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري أن جبريل عليه السلام أتى النبي ﷺ فقال: **«يا محمد أشتكيت؟ فقال: نعم فقال جبريل عليه السلام: باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك باسم الله أرقيك»** يُكرر ما سبق على المريض أو يقرأه بنفسه كثيرًا حتى يزول ما عنده والحمد لله رب العالمين.

* * *

أدعية شافية

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«قال تعالى: إذا ابتليت عبدي المؤمن فلم يشكني إلى عواده أطلقته من إساري ثم أبدلته لحمًا خيرا من لحمه ودمًا خيرًا من دمه ثم يستأنف العمل»** [صحيح الجامع ٤٣٠١].

• ما يقول المريض عند مرضه:

«يمسح بيده ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده، يفعل ذلك (ثلاث مرات) يقرأ على نفسه المعوذات، وينفث».

- عن عثمان بن أبي العاص الثقفي أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده

في جسده منذ أسلم، فقال له رسول الله ﷺ : «ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثًا وقل سبع مرات أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر»

[رواه مسلم]

- وفي رواية: «أذهب الله ما كان بي، فلم أزل آمر به أهلي وغيرهم»

[رواه النسائي]

● ما يقال لمن به قرحة أو جرح:

تضع إصبعك السبابة في الأرض، ثم ترفعها قائلاً: «بسم الله تربة أرضنا، بريقة بعضنا، يشفى سقيمنا، بإذن ربنا» [رواه البخاري ومسلم].

❊ ❊ ❊

الباب السادس

التداوي بالعسل

- الأعشاب ومرض السكر.
- التداوي بالعسل.
- مكونات العسل.
- الغذاء الملكي:- فوائده وكيفية العلاج به.
- العسل والولادة بدون ألم.
- علاج مرض السكر بالعسل.
- علاج أمراض الدم والقلب بالعسل.
- علاج قرحة المعدة والاثنى عشر.
- علاج أمراض الكبد بالعسل.
- علاج الأرق عند النوم.
- علاج ألم الأعصاب والمفاصل بالعسل.
- علاج أمراض الجهاز التنفسي بالعسل.
- علاج أمراض الفم والأسنان.
- العسل والبشرة وصحتها.
- أقنعة العسل وحماية البشرة.
- علاج قرحة المثانة بالعسل.

* * *

الأعشاب ومرض السكر

- الحلبة:

أكدت الأبحاث أن المواظبة على تناول ٥٠ جراما من الحلبة يعمل على تخفيض ملحوظ في مستوى السكر بالدم حيث ثبت أنها تحتوي على نسبة من الألياف تقلل من امتصاص السكر بالدم وللحلبة فقط فائدة أخرى من فوائدها العديدة هي أنها تقلل من مستوى الكوليسترول الضار بالجسم.

- ويستطيع مريض السكر أن يمزج الحلبة مع الكزبرة المحصبة بمزج ١٠٠ جرام حلبة مع ١٠٠ جرام كزبرة مع ١٠٠ جرام ترمس جاف ويتناول مريض السكر ملعقة صغيرة ثلاث مرات من هذا الطحين المخلوط ببعضه فيقلل من نسبة السكر بالدم.

- الكرنب:

تناول عصير الكرنب فنجان يوميًّا أو تناول أوراق الكرنب يخفض نسبة السكر بالدم - لأن الكرنب يحتوي على مادة تشبه في عملها هرمون الأنسولين، كما أن الكرنب يحتوي على نسبة من الألياف التي تقلل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء إلى الدم وبه أيضًا فيتاميني بي، سي...

- الثوم:

وله فوائد كثيرة لمريض السكر فهو يقلل من الكوليسترول الضار مما يقلل حدوث جلطة الدم بالشرايين.

- يقاوم بعض الميكروبات الضارة التي تتواجد في مريض السكر وتناول فص واحد نيئ منه يوميًّا يكفي لذلك.

- البصل:

توجد في البصل مادة «أوراينز» وهي مادة لها تأثير منشط للبنكرياس في إفراز الأنسولين، وقد أكدت الأبحاث أن تناول بصلة واحدة (متوسطة الحجم) يوميًّا كافية للفائدة منها في اليوم، والله هو الشافي المعافي...

* * *

● قسم:

التداوي بالعسل

وصف الله عز وجل العسل في كتابه العزيز بصفة الشفاء فقال تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩]، وكان بعض الناس قديمًا يعتقدون أن العسل كاللبن ناقل للأمراض، وظل هذا الاعتقاد سائدا عندهم حتى جاء أحد العلماء المشتغلين بعلم الجراثيم بجامعة «كلورادو» الأمريكية وأراد أن يثبت بطلان هذا الاعتقاد فزرع جراثيم مختلفة الأمراض على العسل الصافي وانتظر النتيجة، التي كانت مذهلة حيث قتل الجراثيم، وقضى عليها خلال ساعات، فلقد مات ميكروب التيفود بعد ٤٨ ساعة، ومات ميكروب الباراتيفود المسبب لحمى الأمعاء بعد ٢٤ ساعة، وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع، وماتت جراثيم الدوسنتاريا بعد ١٠ ساعات وقبل كل هذه التجارب كان العرب يعرفون الحقيقة أن العسل قاتل للجراثيم، ولا يمكن لأي جرثومة أن تعيش فيه فالعسل هو الحافظ الأمين كما أطلق عليه العرب قديمًا.

● **مكونات العسل:**

يتكون قوام العسل من البروتين، وأنواع مختلفة من السكر وكثير من الأملاح المعدنية كالحديد والنحاس والمنجنيز، والكالسيوم، والصوديوم، والكبريت، والبوتاسيوم والفوسفور، والعسل بهذه الأملاح المعدنية أفضل كثيرًا من تلك الأشربة الصناعية والأدوية المنشطة التي لا تقبلها المعدة تقبلاً سهلاً، إضافة إلى أن العسل يحتوي على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاج إليها الجسم تقريبًا، والعسل وإن اختلف باختلاف نوع النبات المجموع منه الرحيق، والظروف المحيطة من حيث نوع التربة والتسميد والظروف الجوية يتكون غالبًا من الآتي:

المكونات	نسبة الأملاح	المكونات	نسبة الأملاح
ماء	١٦ ٪	دكسترين	١,٧ ٪
سكر فواكه (فركتوز)	٤١ ٪	بروتين	٠,٣ ٪
سكر عنب (جلوكوز)	٣٤ ٪	مواد غير معدنية	٣,٤٣ ٪
سكر قصب	١,٩ ٪	رماد (أملاح)	٠,٨١ ٪

ويحتوي العسل على معظم الفيتامينات اللازمة لنمو الجسم وهي «فيتامين ب١»، «ثيامين/ فيتامين ب٢»، «فـلافين/ فيتامين «ج»، «الأسكوربيك/ الكاروتين» ويخرج منه فيتامين «أ»، فيتامين «ب٦» بيريدروكسين، فيتامين «ب٥» نيكوتكنيك نياسين، فيتامين «ب٣» بانتوثينيك» كما يحتوي العسل على كـثير من الأنزيمات الهامة للجسم وكذلك الأحماض والأملاح والمواد التي لا غنى عنها لصحة الإنسان. . .

● الغذاء الملكي:

هو سائل لبني تفرزه شغالات النحل عن طريق زوج من الغدد موجود في رأسها تحت منطقة الجبهة وتسمى غدد الغذاء الملكي أو الغدد البلعومية، وطول الغدة الواحدة حوالي ١٥مم وتحتوي ٥٠٠ فص والغذاء الملكي هو الغـذاء الرئيسي للملكة من ساعة تكوينها حتى زوالها، ويعتقـد أن هذا الغذاء هو السر الذي يجعل الملكة تعيش حوالي ستة أعوام ويتكون هذا الغذاء من:

المكونات	النسبة	المكونات	النسبة
ماء	٦٦ ٪	دهون	٥.٥ ٪
مواد كربوهيدراتية	١٢,٥ ٪	أملاح معدنية	٠,٨٢ ٪
مواد بروتينية	١٢ ٪	مواد أخرى	٠,٣ ٪

اكتشف العلماء أن الغذاء الملكي فيه هرمون ينشط الغدد الجنسية وهذا من خواصه العلاجية ومنها أيضًا:

١- إعادة بناء الأعـضاء الضـعيفـة وفي الأمراض العـصبيـة وفي ضعف الجـهاز الدوري.

٢- في مرض السرطان يقلل نمو الزوائد الخبيثة.

٣- منشط لحركة الأمعاء وملين للعضلات المعوية.

٤- في انتظام دورة الطمث وأمراض النساء.

٥- في علاج أمراض الشيخوخة والتهاب البروستاتا، ويعطى بالفم وحقن الكمية التي تؤخـذ بالفم الدفعـة ٣٠ مليجـرام وتقل عن ذلك ولا تزيد والدفـعة في اليـوم الواحد، والأخذ بالفم أسهل وأفضل من الحقن.

٦- في علاج قـرحة الاثني عشر وذلـك لوجود حمض البانتـوثينيك فيه، كـما يعالج ارتعاش اليدين ومفيد جدًا في فترة ما بعد الولادة وفترة النقاهة.

٧- في ارتفاع ضغط الدم ومقاومة البكتريا.

٨- علاج بعض الأمراض الجلدية كالإكـزيما ولذلك فهو يدخل في بعض تركيب كريمات البشرة.

- **الأسلوب الأمثل لتناول الغذاء الملكي:**

هو أن يأخذ المريض ٥٠ مليـجرامًا منه يوميًا ويحضر لهـذا الغرض ١ جم من الغذاء الملكي ويخلطه على ٣٥٠ جراما من العسل النحل وتكفي هذه الكمية ٢٠ يومًا يتناول المريض منهـا قدر حبـة الفول في اليوم وتعـد هذه المدة دورة علاجـية يستـمر المريض بذلك دورتين علاجيتين متتاليتين ثم يتوقف مدة ما بين ٣، ٥ أشهر بحسب ما يقرر له المعالج والله هو الشافي...

- **العسل والولادة بدون ألم:**

استـعمل العسل المصفى بـالطريقة الممتازة العـالية الجودة (باسـتخدام معـمل ألفا الإيطالي) حقنًا وريديًا بدلاً من محاليل الجلوكوز أو الفركتوز التي تعطى عند المخاض للحصول على ولادة غيـر مؤلمة وذلك أن العسل يساعد الألياف الرحمـية على سهولة القيام بتقلصاتها...

- **علاج مرض السكر بالعسل:**

أثبت العلماء في تجاربهم التي قاموا بها أن مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصـبح كما هي عليه لدى الأشخاص الأصـحاء إذا تناولوا العسل وذلك لأنه يوجد بالعسل مادة مؤكسدة تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم، فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم.

ومما يساعد على تمثيله كذلك احتوائه على نسبـة مرتفعة من البوتاسيوم وقد ثبتت فائدة العسل إذا كـان مرض البول السكري لا يرجع إلى انعدام الأنـسولين تمامًا، وإنما يرجع إلى صعـوبة تنبيـه الخلايا التي تفرزه في الدم، وفي هذه الحـالة تعمل الملعـقة الصغيرة من الـعسل على زيادة كبيرة وسريعـة في سكر الدم مما يؤدي إلى تنبه خلايا البنكرياس بإفراز الإنسولين، إلا أنه يجب على مريض السكر القيام بعمل تحاليل للدم قبل تناول العسل وبعده لتحديد الكميـة المسموح له بها بإشراف المعالج، ويمكن تناول

العسل مع عصير البصل بالمقادير الآتية دون تقيد بعمل تحاليل:

ملعقتان كبيرتان من العسل يضاف إليهما فنجان ونصف من ماء البصل على الريق مع تناول كمية من مبشور البصل بمقدار بصلة جافة متوسطة في كل وجبة.

• علاج أمراض القلب والدم بالعسل:

ومن المعلوم أن ملح الطعام يمسك بـالسوائل داخل الجسم فعلى المصـابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبـوا الأغذية المملحة لأنها تسبب العطش والإكـثار من شرب الماء، ويظل هذا الماء مختلطًا بالدم يدور معه دورته في الجسم مسببًا ارتفاعًا في ضغط الدم، إلى أن تفرزه الكلى وتريح الدورة الدموية من عـبئها، وللعسل مفعول مـضاد لمفعول ملح الطعام فإنه يجتـذب الماء كما يجتذب المغناطيس الحديد فإذا اسـتعمل العسل في كل وجبة من وجبـات الطعام حال دون تزايد كمية الماء في الدم ليـساعد بذلك ضغط الدم على الانخفاض.

وكان العالم الجليل ابـن سينا ينصح الذين يشكون علل القلب بأخذ قدر مـعقول من العسل مع الرمان.

* وأيضًا تناول مـا بين ٥٠، ١٤٠ جرامًا يوميًا من العسل مدة شـهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيـرة في القلب يحدث تحسنًا ملحـوظًا في حالاتهم ويرجع حالة الدم إلى الحالة العادية، ويقوي الجهاز الدوري.

* وأيضًا لخفـقان القلب يأخذ المريض ٥٠ جرام فلفل أبيض، و٥٠ جـرام كمون أسود ويطحنهم ويوضع على نصف كيلو عسل صافي ويأخـذ منه ملعقة صغيرة يوميًا على الريق.

• علاج قرحة المعدة والاثنى عشر:

على المرضى الذين يشكون من قرحـة المعدة والاثنى عشر أن يتناولوا الـعسل قبل الأكل بساعـتين أو بعد الأكل بثلاث سـاعات وهو بطريقة أن يضع ملعـقة كبـيرة من العسل على فنجان ماء دافئ ويشربه وهو دافئ فإنه يسهل إسالة المخاط المعدي ويسبب سرعة الامـتصاص من دون التهـاب الأمعاء كمـا يسبب نقص الحموضـة أما محلول العسل في الماء البارد إياك منه فإنه يلهب الأمعاء...

• علاج أمراض الكبد بالعسل:

يعتقد بعض الناس أن العسل لا يناسب صحتهم لضعف الكبد لديهم ولكن أثبت العلماء غير ذلك فقالوا: إن للعسل تأثيرًا مقويًا لمرضى الكبد سواء استعمل وحده أو مع الأدوية الأخرى ويرجع ذلك إلى تركيب العسل الكيميائي والبيولوجي فلقد ثبت أن الجلوكوز بالإضافة إلى كونه طعامًا لخلايا الجسم ونسجه، يزيد مخزون الكبد من السكر الحيواني «الجليكوجين» وينشط عملية التمثيل الغذائي في النسج، ويقوم الكبد بعمل المرشح فيكون ترياقًا لسم البكتريا والجلوكوز يزيد أثر الكبد من هذه الناحية، وبذلك تزيد مقاومة الجسم للعدوى وهذا هو السبب من استعمال الجلوكوز وهو أهم مكونات العسل.

❊ والعلاج به الإكثار من شرب عصير الليمون مع العسل وزيت الزيتون فإنه يفيد كثيرًا في حالات الكبد.

❊ وأيضًا لعلاج الكبد: خذ عروق عافية وهو المرسط وتدقه وتطبخه بماء ويجعل العسل في هذا الماء ويفطر عليه بقدر معقول لمدة ثلاث أيام وأيضًا خذ عاقر قرح ويدق ويعجن بعسل ويأكل منه مريض الكبد فإنه نافع جدًا.

❊ كما نوصي أصحاب أمراض الكبد بأكل تفاحة كل يوم فإنه نافع جدًا.

• علاج الأرق وعدم النوم:

ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان واحد من العسل ويؤخذ منه ملعقة صغيرة أو اثنتان قبل النوم وإن لم يأت النوم بعد نصف ساعة يأخذ جرعة أخرى بعد ساعة ويكرر ذلك من برهة إلى أخرى في الحالات الصعبة ولا ضرر من تكرار تناوله.

• علاج ألم الأعصاب والمفاصل بالعسل:

العسل علاج ناجح جدًا لعلاج المفاصل ويستحسن أخذ العسل محلولا في الماء الدافئ لأنه بهذه الصورة يسهل امتصاصه ووصول مكوناته إلى الدم وقد دلت المشاهدات على أنه أحسن جرعة يومية للشخص البالغ تتراوح ما بين ١٠٠ و ٢٠٠ جرام على الأكثر وبالطريقة الآتية:

❊ ما بين ٣٠ و ٦٠ جرامًا في الصباح.

❊ ما بين ٤٠ و ٨٠ جرامًا في الظهر.

❊ ما بين ٣٠ و ٦٠ جرامًا في المساء.

ويجب أن يؤخذ العسل إما قبل الأكل بساعتين أو بعده بثلاث ساعات وجرعة الأطفال ملعقة صغيرة ٣٠ جرامًا يوميًا والعلاج لمدة شهرين.

* وأيضًا لعلاج وجع المفاصل والظهر الناتج عن البرد يطبخ الحنظل في الزيت حتى يحمر ويدهن به مكان الألم بعد أن تهدأ حرارته فإنه نافع جدًا بإذن الله تعالى.

• علاج أمراض الجهاز التنفسي بالعسل:

* منها للأنف المسدود نوصي صاحبه بمضغ قطعة من الشمع العسلي فبعد ٥ دقائق يستطيع أن يتنفس من أنفه.

* ومنها جفاف الأنف والبلعوم والحنجرة ويستعمل لعلاج ذلك محلول العسل في الماء بنسبة ١٠٪ في جهاز رذاذ للاستنشاق كما أوصى بذلك الأطباء وقالوا: هذه الطريقة ناجحة في أمراض الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.

* ومنها التهاب اللوزتين: وهي أن تمزج ٥٠ جرامًا من العسل في نصف مليون وحدة من البنسلين المبلور (يسأل الطبيب عن المقياس) ويحفظ في مكان جاف ومظلم عند درجة حرارة تتراوح ما بين ٥و ٧ درجة مئوية وتدهن منه اللوزتان تحت الأقواس الأمامية باستخدام قطعة من قطن ثلاث مرات كل يوم بعد الطعام مدة تتراوح ما بين ١٢ و ١٥ يومًا ويفضل إجراء غرغرة بماء قبل الدهان ويمتنع بعد الدهان عن الطعام والشراب لمدة ساعتين وتكرر المعالجة كل ثلاثة شهور في السنة، كذلك يمكن التعاطي عن طريق الفم ما بين ٢٠ و ٣٠ جرامًا من العسل معه زيت السمك وقليل جدًا من الكلور والكالسيوم ومركبات الحديد وذلك يوميًا قبل الطعام بساعتين أو بعده بثلاث ساعات . . .

* ومنها التهاب الجيوب الأنفية وذلك يعالج بتناول قطعة من الشمع العسلي حجم قطعة اللبان العادية وتمضغ في كل ساعة مدة لا تقل عن ربع ساعة وتكرر ذلك في اليوم عدة مرات بقطع شمعية جديدة ما بين ٥ و ٦ مرات في اليوم فتزول الالتهابات الحادة من الأنف ومن الجيوب بعد يوم واحد ويزول كل ما كان يشعر به من آلام.

* ومنها للزكام ونزلات البرد وذلك بإذابة ملعقة كبيرة من العسل في كأس من الحليب الدافئ أو بمزج ١٠٠ جم من العسل مع عصير ليمونة ويتناول منه المريض ثلاث مرات يوميًا سواء من مزج العسل بالحليب أو العسل بالليمون، وأيضًا مضغ الشمع العسلي مفيد لذلك خاصة بالنهار . .

※ ومنها للسعال وأمراض الرئة ولعلاجه يمزج فنجان من العسل مزجًا شديدًا مدة نصف ساعة مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وعصير ليمونة واحدة ويتناول منه ثلاث مرات يوميًا، وفي حالات ثقل الصدر والسعال الشديد وخشونة الصوت يفيد منقوع البصل مع العسل حيث ينقع البصل المطحون في الخل في وعاء زجاجي ثم يصفى ويخلط بكمية متساوية من العسل ويأخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

※ ولعلاج السعال الديكي ينصح بتناول ملعقة من عصير البصل المغلي مع العسل ويؤخذ عدة مرات في اليوم.

※ والسل الرئوي أوصى ابن سينا تناول مزيج من العسل وبتلات الورد كما أوصى للمرضى المصابين بالنزف الرئوي بشرب العسل النقي أو الممزوج بعصير الجزر أو اللفت...

• **علاج أمراض الفم والأسنان:**

من المعروف أن العسل مفيد للقروح وهنا تناوله بالفم ومس الفم وقروحه به باستمرار يشفي قروح الفم بإذن الله تعالى.

أما بالنسبة للأسنان فإن العسل له دور أساسي في نموها وحمايتها فإذا تناول الإنسان السكر الصناعي فإنه يتحلل في الفم بفعل البكتريا ويؤدي ذلك إلى وجود أحماض أهمها حمض اللبنيك (اللاكتيك) وهذا يؤدي إلى نقص الكالسيوم من الأسنان تدريجيًا ولكن العسل على النقيض من ذلك فهو من المضادات الحيوية القوية وهو قلوي التكوين ومن ثم فهو يعقم الفم والطب البديل ينصح باستعمال غرغرة للفم مكونة من محلول ما بين ١٠و ١٥٪ من العسل في الماء الدافئ في حالات أمراض الفم والحنجرة...

- وللعلم دهان العسل على الجروح الجلدية يساعد على سرعة شفائها...

• **العسل والبشرة وصحتها:**

أقنعة العسل

للباحثين عن الجمال والنضارة نقدم وصفات سحرية من العسل تجلب الصحة والنضارة والجمال.

ولا شك أن أقنعة عسل النحل تجعل البشرة نضرة ناعمة وتحقق لها الانتعاش

والنضارة والحيوية، وهذا القناع يساعد في التخلص من الخلايا الميتة بالبشرة ويقلل من حدوث الحبوب بالوجه والمسام الواسعة بالبشرة.

أولاً: قناع عسل النحل وزيت اللوز:

خليط من ملعقتين من عسل النحل وملعقة كبيرة من زيت اللوز ويدلك بها الوجه لمدة ثلاث أو خمس دقائق.

يترك طبقة منه على الوجه لمدة عشرين دقيقة ثم يشطف بالماء الفاتر.

ويفيد هذا القناع في البشرة ذات حبوب الوجه والخشونة.

ثانيًا: قناع العسل مع زيت الزيتون:

- عسل النحل مع زيت الزيتون ودهن البشرة يفيد جداً في التخلص من الخلايا الميتة ويجدد الحيوية والبشرة والنضارة.

ثالثا: قناع عسل النحل والبرتقال:

يساعد على انتعاش ونعومة البشرة.

يتكون هذا القناع من ثلاثة ملاعق ساخنة من عسل النحل.

مع عصير نصف برتقالة.

ويوضع هذا الخليط على نار هادئة، حتى يذوب العسل تمامًا مع العصير.

يبرد هذا الخليط ويفرد على البشرة لمدة نصف ساعة ثم يشطف بماء فاتر ويجفف الوجه جيداً.

رابعًا: قناع خاص لتقليل التجاعيد:

اخلطي أربعة ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض.

+ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن.

+ ملعقتين كبيرتين من عسل النحل.

ثم ضعي الخليط على الوجه لمدة نصف ساعة، ثم يشطف بالماء الفاتر.

ويقول الخبراء إن هذا القناع جيد لتليين وتطرية الجلد ويقاوم التجاعيد ويقلل من أضرار الشمس.

خامسا: قناع العسل الصافي:

من العسل النقي يدهن به الوجه ويكون الجسم في حالة استرخاء مع التسبيح لله

في هدوء ولمدة ربع ساعة، ثم يغسل الوجه بماء دافئ ويجفف ويدهن بقليل من زيت الزيتون وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع متواصل، وبعد ذلك ستجد المرأة وجهًا يشع نضارة واحمرار.

سادسًا: قناع العسل بعصير الجزر:

يخلط ملعقة ونصف من عسل جيد مع ملعقة كبيرة من عصير الجزر، مع قليل من كربونات الصودا، ويوضع الخليط مساءً على الوجه لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة، وبعدها يشطف الوجه بماء دافئ معصور عليه ليمونة كبيرة فإنه رائع لجمال وفرد بشرة الوجه.

سابعًا: قناع العسل مع الزبادي:

الزبادي مع عسل النحل ودهن البشرة منه مساءً ثم غسل الوجه بماء دافئ وتجفيفه بعناية فإن له نتيجة ممتازة.

ثامنًا: قناع العسل مع عصير الليمون وخميرة الخبز:

تذاب الخميرة في ماء دافئ حتى تصبح مثل العجينة ثم يضاف إليها ملعقة من العسل ويخلط جيدًا ثم يوضع على البشرة بعيدا عن العينين لمدة خمس دقائق أو حتى يجف القناع ثم يعصر نصف ليمونة في إناء ويبلل منه قطعة من القطن أو عدة قطع وتوضع على البشرة مدة ثلاث دقائق وذلك على القناع ثم يغسل الوجه بماء فاتر ثم بماء بارد يكرر هذا القناع كل أسبوعين بعد تنظيف البشرة جيدًا.

تاسعًا: قناع العسل ودقيق القمح:

وهذا للبشرة الجافة يصنع القناع من ٤٠ جراما من العسل و٢٥ جراما من دقيق القمح و١٠ جرامات من الماء، ينظف الوجه بالماء البارد ثم يوضع عليه كمادات دافئة مدة ثلاث دقائق يصنع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه ينشر المخلوط على الوجه فوق الشاش مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع تكرر كمادات دافئة على الوجه بضع دقائق ثم يغسل الوجه بالماء...

عاشرًا: قناع العسل والكحول:

يتكون من ١٠٠ جرام عسل و٢٥ جرامًا كحول و٢٥ جرامًا ماء يمزج الجميع جيدًا وينشر منه طبقة رقيقة فوق الوجه «بعد تنظيفه» ويترك مدة ربع ساعة ثم يزال القناع بماء دافئ...

* أما بالنسبة لتشقق الشفاه والجلد يمكن استعمال دهان مكون من ٣٠ جرامًا من العسل و ٣٠ جرامًا من عصير الليمون و١٥جراما من ماء كولونيا..

• علاج قرحة المثانة بالعسل:

أجريت التجارب على المرضى بهذا المرض وجاءت بنتائج مذهلة حيث قام أحد الأطباء بإعطاء المريض ملعقة كبيرة من عسل نحل بالفم يوميًا بتركيز ٨٠٪ مدة شهرين من دون إعطاء أي أدوية لوحظ انخفاض حدة الشكوى من الألم بعد بداية العلاج بحوالي أسبوعين...

وأخيرًا اعلم أن العسل مفيد جدًا للأطفال ويتناول منه ملعقة صغيرة على فنجان ماء دافئ صغير في اليوم...

وهناك العديد والعديد مما لا يتسع المجال لذكره من فوائد وتركيبات عظيمة من عسل النحل، وكان ما سبق من أقنعة وفوائد للعسل هي على سبيل المثال لا الحصر.

* * *

الباب السابع

العلاج بالألوان

- الإشعاعات الكونية.
- تقسيم الألوان.
- تصاريف الألوان وصفاتها.

الأحمر - الأصفر - الأخضر - الأزرق - البنفسجي - فوق البنفسجي - تحت الأحمر - الأسود - الأبيض - الأخضر السلبي.

- الشاكرا والألوان.

العلاج بالبندول

- نبذة عن الكشف بالبندول.
- كيف تكشف على نفسك بالبندول .... وعلى الغير.
- الموجات الشافية على خيط البندول.
- النوم الصحي.

● قسم:

العلاج بالألوان

وفي هذا القسم من كتابنا هذا نتحدث بإيجاز عن علاج الأمراض عن طريق الألوان، وما هي خواص كل لون في هذا المجال فنقول على بركة الله تعالى وتوفيقه.

● الإشعاعات الكونية:

الإشعاعات الكونية، أو الإشعاعات اللونية هي من خلق الله سبحانه وتعالى، فقد مزج الله الإنسان بعناصر وتموجات كهربائية وإشعاعات ذاتية وجعلها تتجانس تمامًا مع عناصر الكون الذي يعيش فيه من كهرومغناطيسية جوية وإشعاعات لونية.

وجعل الله الإنسان جسمه من الطاقات الكهربائية والإشعاعية ما يؤهله للحياة في طبيعتها، وللعلم: فإن كل إنسان عبارة عن وحدة مستقلة في ذاتها وصفاتها، وطبائعها في هذا الكون، فلا تماثل بين أي إنسان وآخر، إلا بنسب ضئيلة جدًا فلكل إنسان وجهه الخاص به وأفكاره وصوته وصحته الجلدية التي لا يضاهيها بصحة أخرى وأيضًا العقل والحواس، والوجدان والموجة الذاتية واللون الطيفي لكل فرد.

- كل إنسان حى تنبعث منه كهربائية وإشعاعات ذات موجات ذاتية خاصة به تميزه عن غيره كما أنه يستقبل من الطبيعة التي يعيش فيها ويتكيف بها ومعها كهربائية وإشعاعات ذات موجة وذبذبات كونية ولونية.

- كل إنسان أو حيوان أو نبات يضم بين جوانحه محطة أو محطات إرسال واستقبال لهذه الإشعاعات فالفضاء الذي نعيش فيه تخترقه ذبذبات وإشعاعات من كافة الأنواع تنطلق في جميع الاتجاهات وهي تخترق جسم الإنسان الحي بصورة مستمرة ثم تتجمع وتتحول فيه ثم تنطلق منه بطريقة تفصح عن النوع الذاتي لذبذباته وإن كانت هذه الذبذبات طبيعتها مجهولة.

- والإشعاعات الصادرة والمستقبلة بعضها مرئي والبعض الآخر غير مرئي وصدور الإشعاعات واستقبالها من الجسم الإنساني وغيره من المخلوقات أصبح حقيقة علمية ثابتة نشعر بآثارها جميعًا، فقد استخدمت منذ زمن غير بعيد في العلاج النفسي والمغناطيسي وفي علاج بعض الأمراض بتعريض بعض أجزاء جسم الإنسان المريض

لشحنات كهربائية تعمل على إعادة التوازن أو التوافق بين موجات الجسم البشري.

- والإشعاعات الكونية أو اللونية سبب صحتنا وأمراضنا وشفائنا أيضًا، إن كل شبر من أرضنا تنهمر عليه هذه الإشعاعات تخترق أجسامنا ولانستطيع تجنبها حتى ولو كنا في أحصن الأماكن تشييدًا وبناءً، وهذه الإشعاعات هي عبارة عن موجات تنتشر في الأثير بسرعة واحدة قدرها ٣٠٠ مليون متر في الثانية وتتكون هذه الموجات من مجالات كهربائية ومغناطيسية ذات تردد معين، ويكون المجال الكهربائي والمجال المغناطيسي فيها متعامدين على بعضهما، وعلى اتجاه انتشار الموجات، وهذه الإشعاعات أشبه بأمطار غير مرئية تنهال باستمرار فوق كوكبنا الأرض، وتأتي من الفضاء الكبير أشبه بنفايات ذرية تطلق من النجوم والكواكب نتيجة التفاعل النووي لها أي للكواكب.

- والجرعة التي يستقبلها جسمنا من هذه الإشعاعات تؤثر على حياتنا وأجسامنا، صحة ومرضا وتأثيرًا كبيرًا يكمن في التغييرات التي تصيب الخلية التي هي الأساس الأول لبناء الجسم، وهذه الإشعاعات الصادرة إلينا بعضها صالح يصلح الجسم ويقيه ويغذيه وينميه، ويقويه، وبعضها ضار يمرض الجسم، وبعضها تتمثل في موجات شافية عافية وقوة شفائية قادرة والكواكب العلوية التي تدور فوقنا وحولنا ترسل إلينا من الإشعاعات ما يحاكي ألوان الضوء السبعة (أحمر، برتقالي، أصفر، أخضر، أزرق، نيلي، بنفسجي).

وهي التي يعالجنا الله بأشعتها الشافية وهي التي يجعل الله بها الإنسان سعيدًا أو تعيسًا ويكون مرض الجسم بالإشعاعات الضارة نتيجة لقيام هذه الإشعاعات بتغيير بعض الصفات الوراثية في الخلية فتدفعها إلى الخطأ وما دام الخطأ قد تسرب إلى هذه الإشعاعات أقصد الصفات فإن النظام يأخذ في الارتباك، ويشتد الخطأ مع الزمن حتى يبلغ الخطر الكامل على الكائن الحي...

-إن الإشعاعات الكونية والذبذبات الخاصة لكل كائن هي أيضًا أصل الحب وأصل الكراهية وأصل السعادة وأصل الشقاء وأصل الخير والشر على حد قول علماء هذا الفن وقيل: إنها أصل العلاقة بين شخصين بين الزوج والزوجة، والأخ وأخيه، والوالد وولده والشريكين، فلو كانت الموجات الإشعاعية المرسلة والمستقبلة بين كل منهما متآلفة لكان التفاهم قائمًا والمحبة دائمة وقوية، وكلما كانت الموجات متنافرة

متباعدة فلا تآلف ولا محبة: **«الأرواح جنود مجندة ما تآلف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف»**. . .

- وكل لون من ألوان الأشعة الكونية اللونية له خصائص تميزه عن غيره من الألوان وقد أفردها البروفسير الفرنسي إنيل في كتابه الخطي في العلاج بالإشعاعات. . .

• تقسيم الألوان:

أولاً: الألوان الموجبة والسالبة:

الموجبة هي «الأحمر، البرتقالي، الأصفر، تحت الأحمر، الأسود».

السالبة هي «النيلي، البنفسجي، فوق البنفسجي، الأبيض».

الألوان الممتزجة من السالب والموجب: «الأخضر الطيف».

ثانيًا: اللون الحمضي والقلوي:

الحمضي «أحمر - برتقالي - أصفر - تحت الأحمر - الأسود».

القلوي «الأزرق، النيلي، البنفسجي، فوق البنفسجي، الأبيض».

إذن الألوان الموجبة حمضية منشطة مثيرة.

والألوان السالبة قلوية باردة ومهدئة.

• تصاريف الألوان وصفاتها:

• الأحمر:-

موجب مولد للحرارة وللقوة والطاقة الطبيعية يوصف لمن يعانون بفقر الدم أو الضعف العام، لكل من أصابه ضعف بالغ وهو مطهر جيد، ولائم للجروح ويستخدم بنجاح في حالات: «الأكزيما - الحروق - الحميات الحادة القرمزية» وفي هذه الحالات يكون عمل اللون الأحمر وتأثيره بالامتصاص، والذبذبات الحمراء مثيرة لدرجة إننا لو وضعنا امرأة عصبية في حجرة مطلية باللون الأحمر ومضاءة باللون الأحمر فإنها تجن في زمن معين، اللون الأحمر مضر جدًا للأشخاص ذوي الدم المرتفع ومتوتري الأعصاب.

- فسيولوجية الأحمر:-

أي ما يخص اللون الأحمر من الإنسان: «الكليتان - أعضاء التناسل الخارجية - الحنجرة - الأذن اليسرى».

- باثولوجيا اللـون البرتقالي: (أمراض القلب، بعض الأمراض العصـبية، أمراض العين خاصة التهاب القرنية). والمعـدن المناظر له الذهب والتفاعل الكيماوي حمضي، واتجاه الشعاع الرئيسي له جنوب - شرق.

● **الأصفر:**

موجب يؤثر على البنكرياس، والكبد والطحال، يسـاعد بوجه عام في إعادة بناء الأنسجة، منشط جيد في حالات فقر الدم، وكذا في أمراض الجهاز التنفسي كأمراض البرد، يؤثر بصورة مثيرة في الأشخاص العصبيين.

ولإبطال أثره الضار نستعين بالأزرق، ويجب عدم استـعمال اللون الأصفر إطلاقًا للمرأة الحـامل خاصة عنـد الوضع؛ لأنه يؤثر على الطلق والإفرازات المسـاعدة على الولادة (الإفرازات الأزوتية).

- فسـيولوجيا الأصـفر: (الكبد، الأنف والحنجـرة، الأعضاء التناسليـة، الداخلية للذكر والأنثى).

- باثولوجـيا اللون الأصـفر: (الأكســدة المفرطة - سوء التغـذية - أمراض الأنف والحنجرة - الأمراض الـنسائية) المعدن المناظر النحـاس والتفاعل الكيمـاوي حمضي، اتجاه الإشعاع الرئيسي جنوب - شرق.

● **الأخضر:**

موجب سالب رغم أنه يمثل من ناحية اللون مزيجًا من الأزرق، والأصفر، فليس له من خصائص هذين اللونين فهو ليس مهدئًا، ولا منشطًا وهو يمهد الطريق إلى كافة أنواع الأمراض التي تستند على عدم التوازن ولهـذا لا يمكن استخدامه في قلب توازن الذبذبات الناتجة من أشعة أحـد الأمراض، ويستخدم في تمهيد الطريق لاسـتعمال لون شافي، ولكن يجب اسـتخدامه بحـرص شديد ولمدة قصـيرة فقط، ويمكن استـخدام اللون الأخضر لتهدئة الآلام في حالات أمراض السرطان، ويرجع اللون الأخضر إلى امتصاص الأيدروجين (أزرق) والأزوت (الأصفر) (في النبات) ويكون مزيج في هذين العنصرين اللون الأخضر لكافة أجزاء النبات المعرضة للهواء.

- فسيولوجيا الأخضر: (المخ - اللسان - الصفراء).

• الأزرق:

سالب وهو مجدد للجهاز العصبي، يوصف للأشخاص الدمويين، وفي كافة حالات ضغط الدم المرتفع وفي أمراض تصلب الشرايين والروماتيزم، وهو مهدئ للهياج الجنسي.

- فسيولوجيا الأزرق: (المعدة، الأمعاء، الكبد، المرارة، المثانة، الجانب الأيسر بوجه عام).

- باثولوجيا الأزرق: (الحصوة البسيطة - أمراض الجهاز الليمفاوي - الخلايا الحديثة التكوين - الأنسجة القرنية والمخاطية - أمراض العين - (أمراض الجانب الأيسر للجسم بوجه عام). المعدن المناظر له القصدير، التفاعل الكيماوي قلوي . .

• البنفسجي:

سالب التأثير مهدئ بوجه عام وخاصة في الأمراض النفسية ولكن مدة التعرض للون لابد أن تكون مددًا قصيرة.

- فسيولوجيا البنفسجي: (الطحال - المثانة - العظام - تحلل الخلايا - إبطاء التغذية).

- باثولوجيا البنفسجي: (الأمراض الخطيرة والمعدية - تحلل الخلايا - إبطاء التغذية) المعدن المناظر الرصاص - التفاعل الكيماوي قلوي.

• فوق البنفسجي:

تتراوح ذبذباته بين ٢٠٠، ٣٠٠٠ وحدة انجستريم، لا يخترق الزجاج - يمكن استعماله في علاج الكساح، ولكنه مضر في كافة حالات أمراض القلب والرئتين - يمكن أن يتسبب في انفصال الشبكية مطهر ضد بعض الميكروبات.

• تحت الأحمر:

خطر في كافة حالات الاحتقان - يساعد في بناء كرات الدم الحمراء مهدئ من آلام التهاب الأعصاب، يمكن استخدامه في فقر الدم والسل، وفي المناطق القريبة من خط الاستواء، تزيد أشعة تحت الحمراء وتقل البنفسجية هذا ملحوظ عند تسلق الجبال.

• الأسود:

مطلق غير موجود ويمكن تقديره بأنه يرمز إلى عدم الوجود - النهاية - الموت -

مضاد للأبيض.

● **الأبيض:**

مركب من كـافة ألوان الطيف ومفـيد جداً في حالات جمـيع الأمراض وملطف نفسي ويدخل في تركيب كثير من الألوان.

● **الأخضر السلبي:**

ويسمى أحيـانًا (رمادي) وهو يشع من القطب الجنوبي - مضاد للأخـضر الطيفي إشعـاعاته أكثر قـوة في كافة الألوان الأخرى، ويوجـد هذا الشعاع القريب في كـافة الأشياء السحرية للقـدماء تقريبًا في الهرم الأكبر في مصر. ويمكن استـخدامه كموجة حاملة لنقل الألوان إلى مسافات بعـيدة أي في العلاج في الهواء أو عن بعد عند أهل هذا الطب والفن . . .

* * *

الشاكرا والألوان

إن كل لون يكشفه المسـتخدم لهذا العلم يستدعى حكمًـا لهذه الحالة من حالات الشاكـرا . . . ويساهم من ناحية أخـرى في معانيه. إصـابة نفسية أو عـضوية والتي تستوجب عند المعالجة استخـدام اللون المخصص وأحيانًا الألوان العديدة ويمكن ممارسة هذه التجربة من اليوجائية التي تعتمد عـلى العلاقة البديهية القائمة بين الإدراك الحسي لحالات الهالة، وطريقة التأويل، واليوجائية نسبة إلى اليوجا، وهو مذهب فلسفي في الهند يجعل الكمال كامنًا في التأمل والسكون المطلق والنشوة وتحاريف الزهد.

* * *

• جدول الإصابات المرضية وعلاجها بالألوان:

حالات الشاكرا	الأمراض	اللون المستعمل	مدة التعرض للون
١-	اضطرابات في الدم - التهاب الكبد- المثانة- الحمى- الأسنان- بواسير- انقطاع الحيض	الاصفر	٣٠ دقيقة حتى الحمى وباقي الأمراض ١٥ دقيقة.
٢-	نقص القوى الحيوية- أوديما- سكر فقر دم- إسهال- قرحة	برتقالي	٣٠ دقيقة ١٥ دقيقة
٣-	ضعف قلب- عظم- دورة دموية مفاصل- فقر دم	الأحمر	١٠ دقائق ٢٠ دقيقة
٤-	اضطرابات عصبية- ضعف عام- أمراض جلدية- إمساك- مفاصل	بنفسجي	٣٠ دقيقة
٥-	اضطرابات الغدد - الصم- الليمفاوية- الشيخوخة المبكرة- داء السكري إكزيما	نيلي	١٥ دقيقة ١٠ دقائق
٦-	أمراض البرد- وجع الحلق- أسنان- غدة درقية- رشح	أزرق + ماء ممغنط	١٠ دقائق ١٥ دقيقة ١٥ دقيقة

● تابع جدول الإصابة المرضية وعلاجها بالألوان:

حالات الشاكرا	الأمراض	اللون المستعمل	مدة التعرض للون
٧-	اضطرابات عقلية خطيرة- انهيار عصبي- البصر- تشنج- أمراض الدم	الأخضر	٢٠ دقيقة
	داء القطة		١٠ دقائق
	الحمرة - التهاب الرئة		٣٠ دقيقة
	التهاب الجيوب		١٠ دقائق
	جميع الآلام- أوجاع الظهر- الأسنان	أخضر / أزرق	١٥ دقيقة

* * *

• نبذة عن الكشف بالبندول:

البندول هو أداة علمية طبيعية دقيقة كالبوصلة أو الترمومتر يستطيع أن يحدد بالضبط بمقتضى طول الموجة الذاتية للمريض أو اللون الذاتي له عدم التعادل ومكان الخلل ونقطة العلة والمرض وهو بمثابة مؤشر صادق وأشبه ما يكون بسماعة الطبيب.

- والبندول يستطيع أن يكشف لنا بدقة بالغة عن الأعضاء السليمة والأعضاء المريضة في جسم الإنسان فإذا كان المريض يشكو من ألم أو مرض في أي جزء من جسمه فإن البندول يشير إليه بالتحرك بالتردد أو التذبذب أو التوازن أو الدوران في الاتجاه المباشر المضاد أي في عكس اتجاه عقرب الساعة أي الدوران على الشمال أو يتوقف عن الحركة دالاً على وجود اضطرابات في توازن ذبذبات هذا الجزء فيكون هذا العضو مصابا أما إذا دار البندول في اتجاه عقرب الساعة أي في الاتجاه اليمين فإن ذلك معناه أن هذا العضو المشار إليه يكون سليما وليس به علة.

• كيف تكشف على نفسك بالبندول:

احصل على موجتك الذاتية أولاً، وذلك بعمل الآتي:

قف أو اجلس مواجهًا الشمال الجغرافي في حجرة حسنة الإضاءة خالية من المؤثرات والتيارات الكهربائية والأفضل أن تكون بالخارج في الشمس بعيدًا عن الأشجار، واضبط وقفتك تجاه الشمال مستعينًا بالبوصلة، ثم مد يدك اليسرى مع بسط راحتها وامسك البندول (أي خيط البندول) بيدك اليمنى بين الإبهام والسبابة واجعله فوق راحة يدك اليسرى متدليًا سنتيمترات فوقها ثم تجعل خيط البندول ينزلق بطريقة مسبحية بين أصبعيك بمسافة نصف سنتيمتر في كل مرة حتى يبدأ البندول في الدوران في الاتجاه المباشر وعند ذلك امسك بالخيط حتى لا ينزلق بعد ذلك لأن طول الخيط عندئذ هو طول موجتك الذاتية ولونك الذاتي الذي يستجيب عنده البندول، وللتحقق من صحة طول موجتك التي حصلت عليها أدر يدك اليسرى حتى تصبح راحتها لأسفل حينئذ يلزم أن يتوازن البندول فوق ظهر الكف طولاً أي في اتجاه الأصابع وفي هذه الحالة يكون طول الموجة الذاتية حقيقيًا صحيحًا.

- ثم بعد ذلك ابدأ بفحص نفسك على النحو التالي:

١- اترك البندول كما هو واقفًا على راحتك اليسرى أي على موجتك الذاتية كما ذكرنا.

٢- ضع سبابة يدك اليسرى بعد أن تأخذها من تحت البندول بعد معرفة الموجة الذاتية الخاصة بك ضع السبابة (طرفها) الأمامي على أجزاء جسمك وأماكن الأجهزة التي تريد فحصها بالبندول وعند لمس كل جزء من جسمك تنتظر قليلاً إذا تحرك البندول في الاتجاه المباشر فإن هذا الجزء من الجسم سليم وإذا دار البندول في الاتجاه المضاد أو تردد أو توقف فاعلم أن هذا الجزء من جسمك به مرض أو خلل ما . . .

• الكشف على الغير بالبندول:

١- تجعل المريض في مواجهة الشمال في حجرة بسيطة الأثاث حسنة الضوء خالية من التيارات الكهربائية أي لا يكون بها أي سلك سائر به كهرباء سواء بالحائط أو خارج الحائط والمقصود بالشمال هو الشمال المغناطيسي.

٢- أن يكون المريض مرتديًا ملابس سوداء غير لامعة لأن الملابس الملونة تؤثر على عملية الفحص والعلاج.

٣- تقف بجوار المريض بعد تدليك الكفوف بشدة لطرد أي موجة سابقة تكون عالقة بينهما، ولتحضير الموجة الكهربائية بكف اليدين.

٤- مسح البندول ودلكه بقطعة صوف أو قطن ثم طرحه بالأرض أو على خشب لتفريغه من أي شحنات عالقة به.

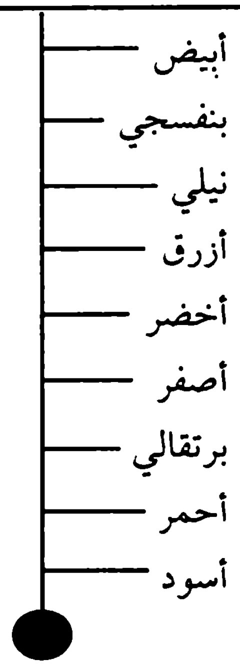
٥- إذا كان المريض ذكرًا يمد يده اليسرى وإذا كانت أنثى تبسط يدها اليمنى؛ لأن قطبين الأنثى عكسية بالنسبة للرجل إلا في حالات الحيض، والنزيف الرحمي فإنها تصبح مثله تمد يدها اليسرى.

٦- يفعل كما في الكشف عن نفسه ويعرف الموجة الذاتية للمريض ثم بأصبعه السبابة يفحص أجزاء الجسم وكل هذه الشروط لا بد منها في حالات الفحص بالبندول . . . . . (لا بد من معرفة مناطق الأجهزة في جسم الإنسان) . . . .

• الموجات الشافية على خيط البندول:

اللون هو الموجة، والموجات الشافية هي الألوان الشافية.

والألوان الشافية على خيط التعليق هي الموجات الشافية عليه، وبالنظر إلى الرسم تجد عليه ألوانًا تسعة أولها الأسود وآخرها الأبيض وهما غير محسوسين في ألوان الطيف أما السبعة الموجودة بينهما هم المحسوسون فإذا ما وجد طول الموجة أي طول اللون للمريض على خيط التعليق للبندول فإن هذا الطول هو نفس طول الموجة الذاتية



شكل البندول
وعلى خيطه الألوان

وهي أيضًا الموجة المنبعثة من خلية المريض الذي يجرى علاجه على أساسها ولذلك يستحسن عمل ثلاث عقد في خيط البندول للإشارة إلى الثلاثة الألوان الرئيسية الأحمر - الأخضر - البنفسجي، فبتحديد هذه المواقع يسهل أن تجد بينها الألوان الأخرى بانزلاق الخيط بين الأصابع، وبتحديد الخيط عن ثلاثة أطوال مختلفة يكون أقصرها هو الأحمر الأشعة الكهربية وأوسطها الأخضر للأشعة المغناطيسية وأكثرها طولاً هو البنفسجي وهو أشعة حلقة المتصف العرضية.

وإذا أردنا معرفة الطول المضبوط الذي يقابل لونًا معينًا فتأخذ قطعة من القماش أو الورق الملون باللون الذي تريد معرفة طوله أو موجته وتضع البندول فوقها وتجعل البندول ينزلق بهدوء حتى يبدأ بالدوران في الاتجاه المباشر فيكون ذلك هو طول هذا اللون ويمكن أن تعقد مقاسها حتى تحفظها على خيط البندول وهكذا في باقي الألوان . . . .

- **النوم الصحي:**

عند بدء العلاج بالألوان والبندول يلزم تغيير وضع فراش النوم إلى اتجاه خط الطول (شمال جنوب) مع جعل الرأس متجهة للشمال فذلك أفضل وضع لفراش المريض، لأنه يمشي مع خط الطول الذي يسمح بذلك للموجات التي تتيح اتجاه خطوط الطول بأن تمر في حرية على طول الجسم دون إخلال أو عرقلة للتيارات اللونية الذاتية للشخص، أما إذا وضعنا الفراش في وضع عرضي بالنسبة لخط الطول بأن يصبح في (شرق غرب) فإن الموجات لن تمر في الجسم مما يؤدي إلى اضطراب حالته . . . . . وهذا ما أشار إليه أصحاب هذا العلم والله ولي التوفيق والحمد لله رب العالمين . . . .

* * *

الباب الثامن

علاج البدانة

- السمنة.
- أنواع السمنة.
- كيف تعرف السمنة.
- العوامل المسئولة عن السمنة.
- عادات غذائية تزيد الوزن.
- المضاعفات الخطيرة للسمنة.
- السمنة والقلب.
- أضرار السمنة والأمراض الناتجة عنها.

الجهاز التنفسي	الهضمي	السكر
ارتفاع ضغط الدم	تصلب الشرايين	النقرس

- إرشادات لإنقاص الوزن.
- تنظيم السعرات الحرارية.
- علاج السمنة بالإبر الصينية.
- السمنة والصوم.
- علاج السمنة بالأعشاب.
- علاج السمنة بالجراحة.
- احتياجات الفرد من السعرات الحرارية.
- جدول متوسط احتياجات الفرد من السعرات الحرارية.
- الرجيم وإنقاص الوزن.

- أنواع الرجيم المختلفة.
- علاج كبر البطن.
- الردة ونقص الوزن.
- رجيم مدته ٤ أسابيع.
- نظام غذائي كيميائي.
- رجيم المشاهير.
- نظام غذائي جديد للرجيم.
- جدول الأطعمة والسعرات الحرارية اللازمة لمريض السمنة.
- الرياضة والسمنة.
- تمارين للتخلص من الكرش.
- تمارين لعلاج تضخم الأرداف.
- ربة الأسرة ودورها في الحفاظ على الوزن الطبيعي.
- فوائد ونصائح.

* * *

● قسم:

التخلص من السّمنة

السمنة هي تراكم الدهن في أماكن معينة في الجسم أو زيادة نسبة الدهون أكثر من ٣٠ ٪ من وزن الجسم في النساء، و٢٥ ٪ من وزن الجسم في الرجال.

- أما السمنة المفرطة هي زيادة وزن الجسم أكثر من ضعف الوزن الطبيعي ومن آثار السمنة المفرطة: تآكل في الغضاريف، ويحدث بسبب الاحتكاك والضغط المفصلي مما يؤدي إلى تفتيت الغضاريف داخل المفصل.

- والسمنة وزيادة الوزن عادة ما تنتج عن تناول لكميات كبيرة من الأكل أكثر مما يحتاجه الجسم بكثير وخاصة الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مما يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الدهنية مع زيادة حجمها ولذلك فإن الغذاء يلعب دورًا فعالاً في تحديد وزن جسم الإنسان وحالته الصحية من صحتها وسقمها وعلى هذا فإن متابعة وزن الجسم ومحاولة الوصول إلى الوزن المثالي والاحتفاظ به في مراحل العمر المختلفة من الأمور الهامة والضرورية والتي يجب الاهتمام بها لذلك يجب أن يكون معلومًا لدى الجميع عدد السعرات الحرارية في كل عنصر من عناصر الطعام:

- (١ جم بروتين يعطي ٤ سعر حراري).
- (١ جم نشويات يعطي ٤ سعر حراري).
- (١ جم دهون يعطي ٩ سعر حراري).
- وكذلك معرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية للنشاط لكل وزن:

البدين من ٢٠ إلى ٣٠ سعر حراري.

المتوسط من ٢٥ إلى ٣٥ سعر حراري.

النحيف من ٣٠ إلى ٤٠ سعر حراري.

● **أنواع السمنة:**

- سمنة سن المراهقة:

وتكون في هذه السن بحكم التغيرات الهرمونية والانفعالات السلوكية والمشكلات العاطفية النفسية والعائلية مما يحمل بعض المراهقين إلى التهام كميات كبيرة من الطعام.

- سمنة النساء:

وتظهر بشكل ملحوظ وقوي في النساء في مرحلة ما بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة الطبيعية، وذلك لقلة الحركة، ولزيادة السعرات الحرارية في الأطعمة التي تتناولها المرأة بعد الولادة.

- سمنة سن اليأس عند النساء:

فهناك بعض النساء عند انقطاع الدورة الشهرية يقبلن على الطعام فيزيد وزنهن بدرجة كبيرة، وقد يلعب نقص الهرمونات التي كان يفرزها المبيض إلى زيادة الوزن.

- تلعب السمنة دورًا كبيرًا في كثير من الأمراض الخطيرة التي تهدد الصحة بطريقة مباشرة.

- سمنة الأطفال:

- سمنة الأطفال هي أخطر أنواع السمنة التي يتعرض لها الإنسان طوال حياته، فالخطأ عند معظم الناس أنهم يعتقدون أن الطفل السمين هو الذي يتمتع بصحة جيدة، غير أن الواقع يؤكد أن الطفل البدين يكون أكثر عرضة لأمراض القلب والجهاز التنفسي عن غيره من الأطفال كما أن الطفل السمين معرض للإصابة بالسكر أكثر من غيره، والسمنة في الصغر تستمر مع صاحبها طيلة حياته . .

● كيف تعرف السمنة؟

معرفة أو تشخيص السمنة عن طريق دليل كتلة الجسم وتقاس دليل كتلة الجسم بالآتي:

دليل كتلة الجسم: $\frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{مربع طول الإنسان بالمتر}}$

ومن أهم أسباب حدوث السمنة:

زيادة نسبة الدهون في الأطعمة وتناول المقليات والمحمرات، ويُخطئ كثير من الناس في تصورهم أن تناول النشويات والسكريات هي المسئولة عن زيادة الوزن. فإن كان للنشويات والسكريات أثر في السمنة، إلا أن لتناول الدهون والمأكولات الدسمة أثرًا أكبَرَ في السمنة، كما أن عدم مُمارسة الرياضة أيضًا من العوامل المسئولة عن السمنة.

العوامل المسئولة عن السمنة وزيادة الدهون في الكبد والأوعية:

وتتربع الدهون على رأس المحاذير التِي قد تودي بِحياة الإنسان فهي تؤدي إلَى

أمراض الكبـد الذي يعاني من الدهون ويُرهق؛ لأنه مَخـزن الدهون حيث إنَّ الدهون تُخزن داخل الكبـد على هيئـة جليكوجين، مما يَجـعل الكبد غـيْر قادر على القـيام بوظيفته بذات الكفاءة مما قد يتسبب في حدوث كسل في الكبد.

وزيادة الدهون في الدم يؤدي إلَـى ترسبـهـا على الجـدران الداخليـة للأوعـيـة والشرايين فـتكون النتيجة أن تفـقد الأوعية والشـرايين مطاطيتها وتتـصلب الشرايين، ويقل ضـغط الدم داخل هذه الـشرايـين، مما يـنتج عنه الانسـداد وهو مـا يُسـمى (بالجلطة).

وإليك المستويات في الجدول الآتي:

دليل كتلة الجسم	نوع الجسم ومستواه	الخطر على الصحة
١٨,٥ - ٢٤,٩	طبيعي	لا يوجد
٢٥ - ٢٩,٩	مرحلة ما قبل السمنة	خطر خفيف
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة خفيفة بالجسم	خطر متوسط
٣٥ - ٣٩,٩	سمنة متوسطة	خطر مرتفع
أكثر من ٤٠	سمنة مفرطة	خطر شديد

عادات غذائية تزيد الوزن:

الإفراط في البروتين - والبروتينات مركبات عضوية والأحماض الأمينية تتوفر في اللحم والبيض والجبن والبقوليات.

وهي العنصر الغذائي الهـام لبناء وصيانة أنسجة الجـسم وعندما نزيد تناول البروتين خاصة الـلحوم تزيد نسبة حـمض البوليك في الدم مما يسبب النقـرس، وأيضًا يضطرب عمل الأنسولين، ولـيس معنى هذا الامتناع عن اللحوم تمامًـا فهذا يسبب خطورة كـبيرة على الجسم ولكن التـقليل هو الحل الأمثل، فيكفي قطعـة صغيرة من اللحـوم الحمراء لتمد الجسم بحـاجته من البروتين يوميًا - كما أن تناولها مسلوقـة أو مشوية يبعدك عن زيادة سعـراتها التي تتكون على هيـئة دهون، أما اللحـوم البيضاء والأسـماك فإن نسـبة الدهون بها منخفـضة، مع مراعاة أن عمليـة القلي في الزيوت والدهون تضر. . وتعطل قدرة الغدد في المعدة علـى إفراز العصارة الهضميـة. كذلك فإن إطالة وقت الطهي على النار تضر كثيرًا عكس ما يتصور الكثيرين، وتعقد عملية الهضم فيصبح البروتين الذي لم يهضم مادة حمضية مسببة الحموضة وحرقان المعدة والإمساك والتهاب القولون المؤلم.

ومن العادات الخاطئة:

تصور أن الامتناع عن ملح الطعام يؤدي إلى نقص الوزن وإذابة الشحوم، وهذا خطأ كبير فملح الطعام يحتاجه الجسم، ولكنه يزيد ارتفاع ضغط الدم لدي البدناء. فالعمل على تقليله وخفضه لدى البدناء يساعد على خفض الدم المرتفع.

ومن العادات السيئة الخاطئة.. تناول وجبة واحدة طيلة اليوم لخفض الوزن وهذا خطأ شائع وكبير لأن ذلك قد يسبب القرحة لأن خلو المعدة طوال اليوم يجعل الأحماض والعصارة الهضمية تؤثر على المعدة فيسبب ذلك قرحة المعدة - بالإضافة إلى أن تناول وجبة واحدة قد يعمل بطريقة عكسية على زيادة الوزن حيث يصبح التركيز عليها كبيرًا وشديدًا.

تصور أن المكسرات ليست لها دخل في زيادة الوزن وهذا التصور خاطئ.

ويحذر الخبراء من تناول الطعام أثناء مشاهدة التليفزيون حتى لا يزيد الوزن.

ومن أحدث طرق الرجيم تعدد وجبات الطعام بكميات قليلة، ولتجنب حدوث أمساك يجب الإكثار من شرب الماء وتناول الخضروات والفواكة الطازجة لأن تخفيف كمية الطعام وقلة السوائل يسببان الإمساك ولخفض نسبة الكوليسترول يجب استعمال زيوت الأسماك.

• المضاعفات الخطيرة للسمنة:

١- ارتفاع ضغط الدم.

٢- تصلب الشرايين.

٣- الذبحة الصدرية.

٤- الجلطة.

٥- مرض السكر.

٦- زيادة الخمول والكسل وقلة النشاط والحركة مما يؤدي إلى ظهور أمراض أخرى تؤخر الحالة الصحية للبدين ....

• السمنة والقلب:

للسمنة آثار خطيرة على القلب حيث يعاني أصحابها من سرعة التعب عند بذل أقل مجهود، مع ضيق في التنفس وسلسلة من الأمراض المشار إليها سابقًا.

- لذلك ننصح مريض السمنة أن يبدأ على الفور بتجربة تخفيض السعرات الحرارية ويتم ذلك عن طريق جداول غذائية معينة، ويكون ذلك في الوجبات الثلاث

في اليوم، ثم قياس الوزن كل أسبوعين مع مراعاة أن تكون عملية التخفيض تحت إشراف الطبيب الأخصائي لأن ذلك يتطلب أسسا علمية يسير عليها المريض حتى يحمي قلبه وشرايينه من أمراض السمنة الخطيرة، فمريض السمنة يعتقد أن امتناعه عن تناول أطعمة كثيرة هو الطريق الوحيد لصحة جيدة، والتخلص من السمنة، ولكنه بعد فعل ذلك يجد نفسه لم يحقق الهدف المطلوب فالوزن ما زال ثقيلاً والسمنة ما زالت عائقًا أمام صحة جيدة ونشاط بدون تعب، والواقع أن الحرمان من الطعام غير مُجدٍ إذا لم يصحبه ممارسة الرياضة مثل المشي أو السباحة أو أي تمرينات مناسبة، ولكن على مريض السمنة ألا يتجاوز الحدود فيرهق نفسه وبدنه وأعضاءه، حيث إن محاولة التخفيض السريع يضره أكثر مما يفيده باختصار يجب أن يحافظ على الإرشادات التي يمليها عليه الأخصائي حتى يأمن من أي أضرار عكسية أثناء عملية التخفيض . . .

* * *

أضرار السّمنة والأمراض الناتجة عنها

- السمنة تؤثر على الإنجاب والقدرة الجنسية:

يتعرض صاحب السمنة لانخفاض الهرمونات الجنسية عند الرجال والنساء فيقل عند الرجل هرمون التستوستيرون، ويقل عند المرأة هرمون الاستروجين مما يؤثر على القدرة الجنسية والقدرة على الإنجاب، وتعوق السمنة اتصال الرجل بزوجته نتيجة لتراكم كمية كبيرة من الدهون فوق منطقة العانة . . . .

وأيضًا حين يُصاب مريض السمنة بمرض السكر، قد يؤدي هذا إلى حدوث مشاكل جنسية لدى الرجل خاصة في قوة الانتصاب.

- وكذلك تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم فيؤدي تناول العقاقير المخفضة لضغط الدم إلى مشاكل في الانتصاب، والسمنة تؤثر على الغدة النخامية مما يحدث ضمورا واضحا في الأعضاء التناسلية.

- أمراض الجهاز التنفسي:

يشعر مريض السمنة بالنهجان، ويزداد معدل التنفس ويزداد عمق النفس وتؤدي

السمنة إلى إصابة الجهاز التنفسي بالتهاب الرئة وأعراض ذلك الخمول والميل إلى النوم مع ضيق النفس والنهجان.

- **أمراض الجهاز الهضمي:**

تؤدي السمنة إلى عسر الهضم وكثرة الحموضة، وحصوات المرارة، والتهابات المرارة ويتأخر الأكل في المعدة عن معدله الطبيعي.

- **مرض السكر:**

السمنة تؤثر على مريض السكر إذا لم يتبع الآتي:

١- يجب أن يخضع مريض السكر البدين لنظام غذائي منخفض في السعرات الحرارية حتى يصل وزن الجسم إلى أقل من ٥ ٪ من وزنه الطبيعي (المثالي).

٢- بعد الخطوة السابقة والوصول إلى الوزن المثالي يتم تغيير نظام الغذاء للمحافظة على هذا الوزن.

٣- لابد أن يحتوي النظام الغذائي منخفض السعرات على ما لا يزيد عن ١٠٠٠ سعر حراري يوميًا، ٦٠ جراما من البروتينات وما لا يقل عن ١٠٠ جرام من المواد النشوية المركبة مقسمة على فترات اليوم كله.

٤- الإكثار من تناول الخضار.

٥- تجنب الأغذية المحتوية على سكريات وخاصة السكريات الصناعية.

٦- الامتناع عن تناول الكحوليات.

٧- إذا لم يختف السكر من البول تمامًا فإن المريض يحتاج إلى أقراص علاج السكر.

٨- يتبع نظام الغذاء الآتي:

- **الإفطار:** تناول بيضة مسلوقة أو ١٠٠ جرام جبنة قَريش بـ $\frac{١}{٤}$ رغيف بلدي أو أحد بدائل طماطم أو جريب فروت: كوب شاي أو فنجان قهوة و$\frac{١}{٢}$ كوب لبن غير دسم.

- قبل ميعاد الغذاء بحوالي ثلاث ساعات تناول مشروب بارد أو دافئ بدون سكر مع تناول قطعة توست.

- **الغذاء:** في وجبة الغداء ١٠٠ جرام لحم مسلوقة أو مشوية أو أحد بدائل اللحوم خضار مسلوق (ني × ني) + سلطة + ربع رغيف بلدي + واحدة من الفاكهة.

- **المغرب:** تناول جبنة قريش ١٠٠ جرام أو كوب زبادي أو قطعة لحم ١٠٠ جرام خيار وطماطم ربع رغيف بلدي$\frac{١}{٢}$ كوب شاي أو لبن منزوع الدسم.

- السمنة ومرض النقرس:

وهذا المرض يحدث نتيجة لخلل في التمثيل الغذائي لحمض البوليك حيث ترتفع نسبة هذا الحمض في الدم وتترسب أملاحه في الغضاريف والمفاصل ينتج عنها التهاب ونوبات حادة من الألم المصحوب أحيانًا بورم في المفاصل، وعلى مريض النقرس أن يتبع الآتي:

١- ينقص وزنه تدريجيًا حيث أن نقص الوزن يؤدي إلى نقص حمض البوليك في الدم.

٢- عدم تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من البيورين مثل اللحوم والسمك وبطارخ السمك.

٣- تجنب تناول التوت والفراولة والتين، ويتناول باقي الخضار والفاكهة.

٤- يتناول كميات معتدلة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة متوسطة من البيورين خلال مراحل سكون الألم فقط مثل: البقول والدجاج والخضر واللبن والبيض.

٥- الإقلال من تناول الدهون والأفضل البعد عنها.

٦- تناول كميات كبيرة من السوائل لمساعدة الكلى على التخلص من حمض البوليك.

٧- الامتناع عن تناول الكحوليات.

• **ارتفاع ضغط الدم:**

السمنة من أكثر العوامل الهامة في الإصابة بارتفاع ضغط الدم، (ضغط الدم الأساسي الذي يمثل أكثر من ٩٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم)، وقد وجد أن إنقاص الوزن في حالات ارتفاع ضغط الدم البسيط والمتوسط يؤدي إلى انخفاض معدل ضغط الدم إلى حالته الطبيعية أو اختفاء الأعراض التي سببها ارتفاع ضغط الدم.

وعلى البدين المريض بارتفاع بضغط الدم يتبع ما يلي:

١- خفض الوزن تدريجيًا إلى أدنى معدل الوزن المثالي.

٢- الاعتدال في تناول الأغذية البروتينية والحيوانية.

٣- الإكثار من تناول الخضار سواء المطهي أو الطازج.

٤- الإقلال من تناول عنصر الصوديوم في الطعام (ملح الطعام).

٥- الإقلال من تناول المنبهات مثل القهوة والشاي.

٦- الذين يتناولون مدرات البول عليهم تناول بعض أملاح البوتاسيوم أو بعض عصير الفاكهة لتعويض الفاقد من البوتاسيوم عن طريق البول . . .

٧- تجنب الأطعمة المحتوية على زيوت طيارة مثل: البصل والثوم والفجل والكرنب والقرنبيط . . . .

- تصلب الشرايين:

تدل البحوثات والفحوصات التي أجريت على المصابين بهذا المرض أنه توجد علاقة وثيقة بينه وبين زيادة الوزن ونوع الطعام الذي يتناوله المريض، وقد وجد أن أهم الأطعمة التي تؤدي إلى هذا المرض من السكر والأغذية الحيوانية بصفة عامة لاحتوائها على نسبة عالية من الكوليسترول، وهذه الأطعمة خاصة مع تقدم السن للوقاية من هذا المرض. وعلى المرضى بهذا المرض ومرض الشريان التاجي اتباع الآتي:

١- خفض الوزن تدريجيًا حتى يصل إلى الوزن المثالي ويتبع في ذلك إرشادات الأخصائي.

٢- الامتناع عن تناول الدهون الحيوانية واستبدالها بالزيوت النباتية النقية.

٣- الإقلال من تناول السكريات.

٤- الإقلال من الأغذية المحتوية على الكوليسترول.

٥- الأعتماد على تناول الخضروات المطهية أو الطازجة.

٦- إذا كان مدخنًا يجب عليه الإقلاع تمامًا عن التدخين.

٧- ممارسة الرياضة حيث أنها عامل قوي وحيوي في الوقاية من مرض الشريان التاجي، وتساعد على خفض معدل الكوليسترول في الدم . . .

* * *

السمنة ومرض النقرس:

يحدث مرض النقرس نتيجة لخلل في التمثيل الغذائي لحمض البوليك حيث ترتفع نسبته في الدم وتترسب أملاحه في الغضاريف والمفاصل ينتج عنها التهاب ونوبات حادة من الألم المصحوب بورم في المفاصل. وينتج حمض البوليك في الجسم من التمثيل الغذائي للبيورينات الموجودة في نواة الخلايا كما أن تناول الأطعمة الغنية

بمادة البيورين مثل اللحوم والكبد والبنكرياس والكلي والبطارخ ينتج عن نفاياتها حمض البوليك ولا يؤدي ارتفاع حمض البوليك إلى الإصابة بمرض النقرس فقط بلى أنه يعمل على رفع ضغط الدم وله تأثير ظاهر على الكليتين وتكوين الحصى الكلوي.

وعلى ذلك يجب على مريض النقرس أن يتبع الإرشادات الآتية:

١- انقاص وزن الجسم تدريجيًا حيث أن نقص الوزن يؤدي إلى نقص حامض البوليك في الدم، وبذا يتبع المريض نظام غذائي منخفض السعرات للوصول إلى الوزنن المثالي الملائم للسن والنوع والطول والنشاط ثم يعدل الغذاء للاحتفاظ بالوزن الجديد.

٢- تجنب الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من البيورين مثل اللحوم والكبد والكلي والبنكرياس والمخ والسمك مثل السالمون والأنشوجة وبطارخ السمك.

٣- يسمح بتناول الأطعمة الفقيرة في البيورين مثل الخضروات والفاكهة مع تجنب تناول التوت والفراولة والتين.

٤- يسمح بتناول كميات معتدلة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة متوسطة من البيورين خلال مراحل سكون الألم فقط مثل الدجاج والبقول والخضر والبن ومنتجاته والبيض.

٥- الامتناع أو الإقلال من تناول الدهون.

٦- تؤخذ المواد النشوية باعتدال لتفادي السمنة أو زيادة الوزن على أن تكون المصدر الرئيسي للسعرات الحرارية خلال نوبات النقرس لتفادي تكسير بروتينات أنسجة الجسم.

٧- يسمح بتناول كميات حرة من السوائل لمساعدة الكلي على التخلص من حامض البوليك.

٨- الامتناع من الكحوليات وخاصة البيرة والنبيذ.

* * *

السمنة والغدد عند السيدات

- وقد تؤدي السمنة إلى انقطاع الدورة الشهرية عند الإناث وظهور شعر في أجزاء متفرقة من الجسم، وضعف الخصوبة مما يؤدي إلى العقم وتسمم الحمل في الحوامل.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- ارتفاع نسبة تشمع الكبد.

- تآكل الغضاريف تأخر الشفاء بعد العمليات وصعوبة إجراء العمليات الجراحية.

● إرشادات لإنقاص الوزن:

* تنظيم السعرات الحرارية:

١- الكربوهيدرات:

هي الأطعمة السكرية التي تشمل السكر، والعسل والمربات والحلوى والأطعمة النشوية: الأرز والمكرونة والبطاطس، وبعض الحبوب مثل العدس والحلبة والقمح والخبز والترمس هذه الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تتحول داخل الجسم إلى سكريات (جلوكوز)، والزائد منها جزء يخزنه الكبد لوقت الحاجة وباقي الزيادة يتحول إلى دهون في الجسم مما يسبب السمنة فعلى من يخاف السمنة تحري هذه المواد وتناول أطعمتها بطريقة معتدلة.

٢- المواد البروتينية:

وهذه المواد البروتينية تمد الجسم بالأحماض الأمينية وهي لازمة للجسم لبناء الأنسجة وتعويض ما تهدم منها، والبروتين نوعان نوع حيواني ويشمل: اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها وهو الذي يمد الجسم بالأحماض الأمينية.

والنوع الثاني هو البروتين النباتي يشمل: البقوليات والحبوب الفول - العدس - فول الصويا، وأكدت الدراسات أن البروتين الحيواني هو مصدر الدهون وكثرة تناوله مسبب للسمنة فعلينا الإقلال منه، والاعتماد على البروتين النباتي أفضل بكثير، والشخص البالغ يحتاج من البروتينات إلى جرام واحد يوميًا لكل كيلو جرام من وزن الجسم، والمرأة تحتاجه بصورة مضاعفة في مراحل الحمل والرضاعة وكذلك في مرحلة البلوغ يحتاجه الجنسان.

٣- الأملاح المعدنية:

تشتمل الأملاح والفيتامينات على الكالسيوم - الفوسفور والحديد وغيرها من المعادن الهامة وجسم الإنسان يحتاج لهذه الأملاح المعدنية للمحافظة على الأنسجة وإعادة بنائها وللحماية من فقر الدم وبعضها تعمل كعامل مساعد للتفاعلات الكيميائية داخل الجسم وتدخل في تركيب الأنزيمات، وهي لا تشكل خطورة بالنسبة لزيادة

الوزن حيث أنها تقي الجسم من الأمراض وهي تصبح لازمة في حالات الرجيم.

- ومن الإرشادات الضرورية لإنقاص الوزن الإصرار والإرادة؛ حيث أن السمنة تحتاج إلى وقت طويل حتى تظهر النتيجة المطلوبة ولذلك يجب على مريض السمنة أن يتسلح بالإرادة القوية والإصرار الجاد، والعزيمة القوية ... وبدون ذلك لن يأتي النظام الذي يسير عليه المريض بنتائجه المطلوبة منه.

- وبعد النجاح في إنقاص الوزن لابد أن يكون هناك نجاح لا يقل أهمية عن الأول في الحفاظ على الوزن الجديد ومتابعة الوزن بصفة مستمرة والابتعاد عن المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية ...

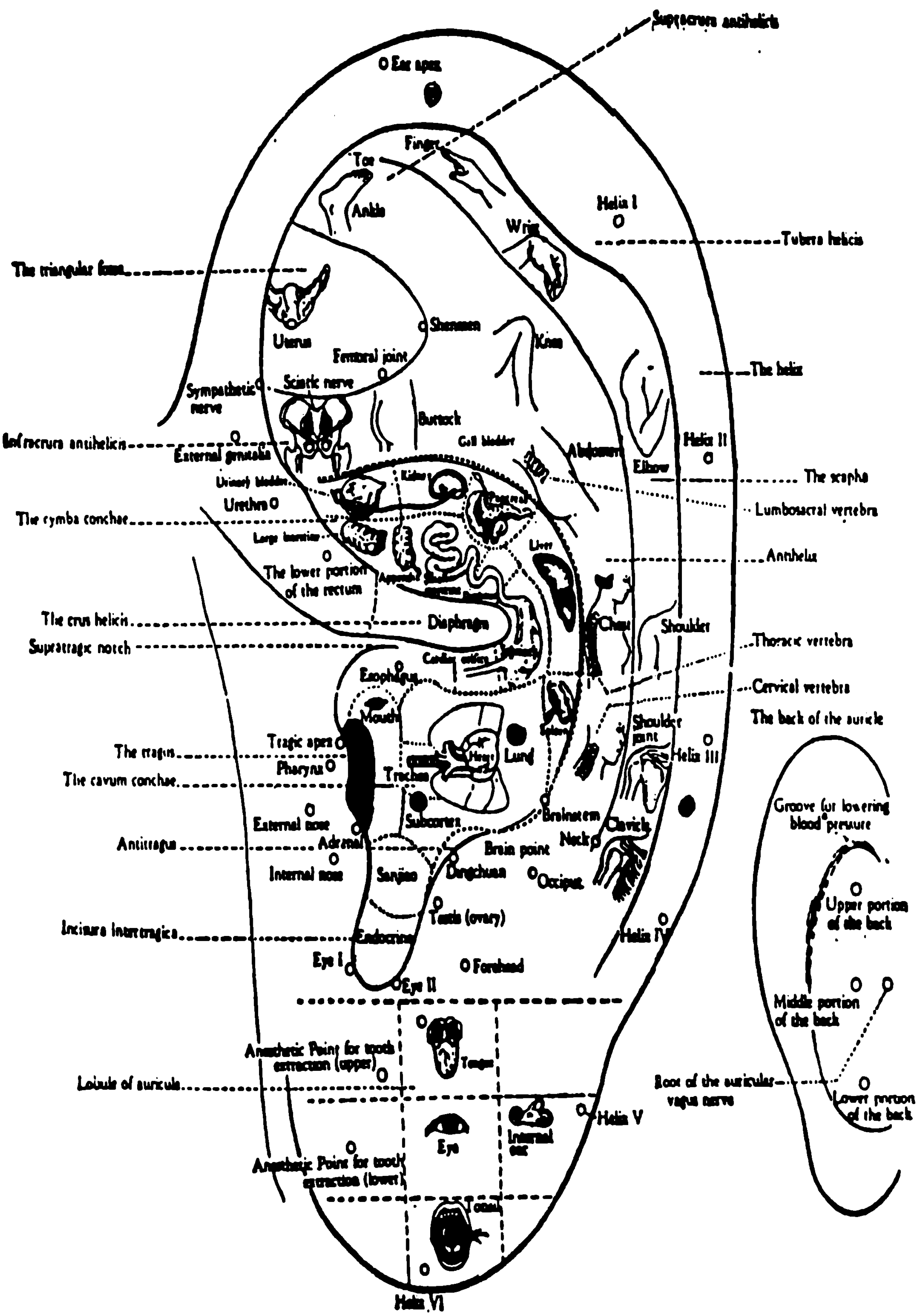
- ولتقوية الإرادة انظر أيها البدين إلى نفسك وإلى أصدقائك أصحاب الأجسام المثالية الرشيقة وانظر إلى حركاتهم وسرعة نشاطهم بدون تعب وانظر إلى بطء حركتك وسرعة تعبك من أقل مجهود تبذله، وتذكر حديث النبي ﷺ: **«ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»**.

• علاج السمنة بالإبر الصينية:

الإبر الصينية هي أفضل الطرق الحديثة لعلاج مرض السمنة وهو بالمرحلتين الأولى والثانية:

- **الأولى: العلاج بالإبر الصينية في الأذن:**

سبحان الله تعالى يوجد في الأذن حوالي ١٣٢ نقطة لأعضاء الجسم المختلفة فإذا أصاب المرض الإنسان أحد هذه الأعضاء يظهر تأثيره جليًا في نقطة معينة من هذه النقط الموجودة في الأذن وذلك تمامًا مثل الطب العادي، فإن كل أجزاء الجسم متمثلة في مركز معين في أجزاء المخ المختلفة، لذلك فإن عمل الإبر الصينية يعتمد على إيصال جهاز كهربائي صغير يبعث ذبذبات معينة مدتها من ١٠ إلى ١٥ دقيقة، فيتم وضع إبر ضاغطة تلصق في طرف الأذن من الخارج وتترك لمدة من ٤ إلى ٧ أيام ثم ترفع وتعاد العملية في كل أذن مرة ليعاد التنبيه من جديد حتى يصل الشخص البدين إلى وزنه الطبيعي ...



- الثانية: الوخز في الجسم:

تعتمد الإبر الصينية على الوخز في الجسم في تلك المناطق التي بها تراكم للشحم والسمنة، وعادة ما تكون منطقة البطن والأرداف، ويتم الوخز فيها بنفس الجهاز ولكل مرض نقط معينة يتم الوخز فيها . . . .

- بعد نجاح العلاج بالإبر الصينية لابد للمريض أن يحافظ على ما وصل إليه من وزن جديد بالامتناع عن المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية وممارسة الرياضة بانتظام والسير على إرشادات الأخصائي . . .

• الأمراض التي تعالج بالإبر الصينية:

١- السمنة (زيادة الوزن).
٢- التدخين (الإقلاع عن التدخين).
٣- ضعف ووهن الشيخوخة والإجهاد.
٤- النحافة الزائدة.
٥- آلام الروماتيزم (آلام المفاصل).
٦- آلام العمود الفقري والرقبة - وعرق النسا.
٧- الصداع المزمن.
٨- التبول اللاإرادي.
٩- الشلل وضعف العضلات.
١٠- حساسية الصدر.
١١- الضعف والبرود الجنسي.
١٢- ضعف الجهاز العصبي.
١٣- التهاب المعدة - القولون العصبي - قرحة الاثنى عشر.
١٤- تقوية عضلات البطن بعد الولادة - آلام الدورة الشهرية - عقم النساء.

ماذا بعد نجاح الإبر الصينية؟

غيْر أن هذه الإبر رغم ما تُحققه من نتائج إلا أن هذا النجاح لكي يستمر ويحافظ المريض على ما وصل إليه من وزن جديد مناسب لابد وأن يستمر المريض فِي المحافظة والامتناع عن المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية ومُمارسة الرياضة بانتظام ، ولا يرجع المريض بعدها إلَى ممارسة حياته الطبيعية وإلا سوف ينتهي به الأمر إلَى العودة

إلَى السمنة ، ولن يصبح من وسيلة ناجحة وناجـعة إلى الرجوع مرة أخرى إلا العودة مرة أخـرى إلَى الانتظام فِي الأكل والشـرب والابتعـاد عن المأكولات ذات السـعرات الحرارية العالية والاستمرار فى ممارسة الرياضة مرة أخرى وجلسات الإبر الصينية .

• علاج السمنة بالأعشاب:

من الأعشاب التي تسـاعد على التخسـيس وإنقاص الوزن بذور الخردل - أوراق شجر الصـفصاف - أوراق حشيشة البـتول - خلاصة أشجار الكـولا - خلاصة لحاء الشجر، والآن العلماء في العالم قد توصلوا إلى صنع عقـاقير من هذه الأعشاب تفيد جدًا في حالات إنقاص الوزن . . .

وطريقة استخدام الأعشاب المذكورة بغلي أي نوع منها وهو يكفى في ماء ثم يترك ١٥ دقيقـة ثم يصفى ويحلى بقليل من السكر والأفـضل بدون سكر إن تحمله المريض مذاقًـا ويشرب على الريق كوبًا ووسط النهـار آخر وفي المساء كـوبا مع الالتزام بنظام غذائي معين يفيد في إنقاص الوزن دون أي مضاعفات . . .

* * *

(الصوم وفائدته الكبيرة)

ولا يلتفت الناس إلى حكـمة الصيام الذي هو نظـام غذائي متوازن إذا مـا عرف الشخص كيف يختار الغذاء المفيد صحيًا في وجبتي الإفطار والسحور .

١ - السمنة وشهر رمضان

٢ - نظام غذائي لصيام شهر رمضان المعظم

السحور اليومي:

طبق فول مدمس بدون زيت أو قطعة جبنة قريش ١٠٠ جم أو ٢ بيضة مسلوقة .

- كوب حليب بدون دسم أو كوب زبادي
- قطعة توست رجيم - ثمرة فاكهة من الفواكه المسموحة

الافطار:

١- كوب عصير جوافة طازج أو برتقال بدون سكر أو يستبدل به حبة أو اثنين من

فـاكهـة الموسم ما عـدا المانجو - العنـب - التين - البلح في حالة عـدم أخذ كـوب العصير.

٢- ٢ قطعة لحم، ربع كيلو سمك، ربع فرخة أو ربع كـيلو كفتة أو قطعة بفتيك بدون قلي أو علبة تونة بدون زيت.

٣- طبق خـضار سوتيـه يشمل (فـاصوليـا - كوسـة) أو خرشوف مـحش لحم مفروم.

٤- طبق سلطة خضراء كبير.

إرشادات:

١- ممنوع تناول الحلويات أو المكسرات أو الياميش والمسليات.

٢- ممنوع اسـتعمـال السمـن والزبد والزيوت والدهون واللحم الضاني وشـوربة ماجي.

٣- تناول الأكل مسلوق أو مشوي وممنوع المحمر أو المقلي.

٤- يمكن شرب أي كمية من العرقسوس والشاي والقهوة بدون سكر

٥- يمكن إضـافة الملح والفلفل والثـوم والبصل والكمـون والبقـدونس والكرفس والخل والليمون.

٦- ممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميًا.

٧- مفتاح النزول في الوزن هو الانتظام في الجلسات وعدم تناول المواد الدهنية والنشوية والسكرية وممارسة الرياضة المناسبة لتحفيز الجسم على إطلاق الطاقة وحرق الدهون.

٨- يمكن تناول أي كمية من الخس والخيـار والطماطم والكرفس بعد ساعتين من الوجبة الأساسية أو عند اللزوم.

الممنوعات:

١- النشويات (الخبز - الأرز - المكرونة - البطاطس - والمحشيات).

٢- السكريات والحلويات والجاتوهات.

٣- الأكل بين الوجبات.

٤- المسليـات اللب، والسوداني واللبـان والشـمعـدان والشيـبسي والشـيكولاتة والبيبسي والأيس كريم.

• علاج السمنة بالجراحة :

١ - عملية تدبيس المعدة:

أي تصغيــر حجم المعدة جراحيًا عن طريق عمل فتحــة في منتصف الجزء العلوي من البطن نصل منها إلى المعدة ويتم تدبيس جزء من المعدة ليصبح حجم المعدة صغيرا بعد أن كان وعاء كبيرا، وممكن عمل هذه العملية عن طريق المنظار . . . .

٢ - حزام المعدة:

ويتم هذا عن طريق المنظار حـيث يتركب حـزام حول المعـدة وتوصيله إلـى الخارج (خارج الجلد) وعن طريقه، يـتم تضييق الحزام من الخارج فـيضغط على المعدة فتـصغر حجمها (ولكن هذه العمليات يحصل من خلالها نتائج مرضية في خلال شهور قليلة).

٣- شفط الدهون:

وهي عملية جراحية حديثة تتم عن طريق إدخال أمبوبة رفيعة جدًا من فتحة صغيرة بالجلد إلى المنطقة التي توجد بها الدهون ثم تسحب الدهون بجـهاز خاص له قدرة كبيرة لشفط الدهون، ويتم الشـفط من الأماكن التي تتجمع بهـا الدهون مثل البطن والأرداف وفي أغلب الحالات يعـود الجلد إلى حالته الطبيـعية بدون ترهل غير أن هذه الـعملية لا يستفيد منها الجميع من مرضى السـمنة، ولكن للأشخاص الذين عندهم السمنة متمركزة في أماكن موضعية فبعد شفط هذه المناطق يصبح شكل الجسم جميلا.

• احتياجات الفرد من السعرات الحرارية:

السعرات الحرارية يحتـاجها كل فرد للطاقة والحركة وممارسة نشاطه كمـا يحتاجها الجسم لعـمل الأجهـزة الحيوية له وحـفظ درجة الحرارة، وهذه الطاقـة نستـمدها من السعـرات الحرارية الموجـودة في الطعام، وتخـتلف احتـياجـات الفرد من السـعرات الحرارية باختلاف سنه وجنسـه ومعدل نشاط جسمه في اليوم وحالتـه النفسية، ونذكر هنا معامل النشاط حيث هو يمثل الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية فمثلاً سيدة طولها ١٦٠سم تعـيش حياة راكدة تحـتاج تقريبًا إلى ١٦٠٠ سـعر حراري يوميًا وإذا كانت تعيش حياة نشطة نسبيًا فيكون احتياجها حوالي ٢٠٠٠ سعر حراري.

وهذا الجدول يوضح متوسط احتياجـات الفرد من السعرات الحرارية حسب السن والنوع وهو كالآتي:

● جدول متوسط احتياجات الفرد من السعرات الحرارية:

السن	وزن الجسم بالكيلو جرام	السعرات الحرارية
١	١١,٥	١٠٠٠
٢	١٣,٥	١٢٠٠
٥	١٨,٥	١٥٠٠
٧	٢٠,٥	١٧٠٠
٩	٢٥	٢٠٠٠
١٢	٣٢	٢٥٠٠
١٥	٤٥	٢٥٠٠
١٨	٦٠	٢٥٠٠
رجل	٦٥	٢٥٠٠
سيدة	٥٥	٢٠٠٠
سيدة حامل	—	٢٢٠٠
سيدة مرضع	—	٢٥٠٠

* * *

الرجيم وإنقاص الوزن

- الشروط الواجب توافرها في غذاء الرجيم:

١- يجب أن يحتوى النظام الغذائي لإنقاص الوزن على العناصر الغذائية الضرورية لأن الإهمال في بعض هذه المواد بقيمتها المفيدة للجسم وصحته يضر ولا شك أكثر مما يفيد الجسم، فيكون الأولى أن يحتوي برنامج الرجيم على جميع العناصر الغذائية الهامة والضرورية للجسم ولكن تحت إشراف الطبيب الأخصائي.

٢- ويجب الحذر فإن رجيم الموز ورجيم الجريب فروت وكذلك رجيم البيض وهي وإن كانت تقوم بإنقاص الوزن فعلاً إلا أنها لا تعتبر مثالية لأن بها كثيرا من النقص في عناصر ضرورية لسلامة صحة الجسم، ولا يخفى أن ذلك قد يحدث خللا

ما في وظائف الجسم، ولا سيما إذا كان البدين يعاني من أحد الأمراض الأخرى التي قد تحتاج لرعاية وعناية خاصة في الغذاء.

٣- أحيانًا نرى أن بعض الناس يمتنع عن الأكل نهائيًا إلا القليل بحجة الرجيم وإنقاص الوزن وهذا يضر أكثر مما يفيد فالغرض النقص من الوزن، ويجب التركيز على أن النظام الغذائي الخاص بالرجيم إذا أضيف إليه زيادة المجهود، الجري أو المشي فإنه سوف يحقق أكبر النتائج حيث يقوم الجري أو المشي أو الرياضة عامة بحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي يكون الإنقاص في الوزن أسرع وأفضل، وعلى ذلك يجب أن يكون النزول مصحوبًا بصحة جيدة ولا تكون هذه الصحة الجيدة إلا بتناول الشخص كل احتياجاته اليومية من عناصر الغذاء الضرورية للجسم . . .

* * *

أنواع الرجيم المختلفة

• عيش الغراب:

هذا الرجيم كان معروفا في الغرب، وإن كان بدأ ينتشر حاليًا في الشرق وعيش الغراب غذاء منخفض السعرات الحرارية، وعالي القيمة الغذائية وهذا ما شجع الناس والعلماء المتخصصين على النصح باستعماله فهو به نسبة كبيرة من البروتينات وبعض الفيتامينات خاصة فيتامين بي، وفيتامين ج، ويحتوي أيضًا على العناصر المعدنية المفيدة: الحديد - الكالسيوم - الفوسفور - البوتاسيوم، هذا بالإضافة إلى احتوائه على نسبة من الدهون التي توجد في صورة سيترولات وليست على صورة الكوليسترول، وهذه السيترولات تحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، كما يحتوي على الكربوهيدرات والألياف.

• رجيم لأحد المشاهير:

وهي فنانة كبيرة رغم أنها في سن كبيرة إلا أنها ما زالت تحتفظ بنضارتها ورشاقتها وذلك لأنها تواظب على نظام غذائي معين منذ كانت صغيرة تقريبًا في سن ١٨ من عمرها مع ممارسة الرياضة ووزنها الآن تقريبًا ٦٠ كيلو وطولها ١٦٣سم وهذا هو برنامج غذائها:

الإفطار: بيضة واحدة وقطعة توست + شاي بدون سكر.

الغداء: طبق سلطة خضراء + قطعة لحم مشوية + خضار سوتيه (وإذا أكلت خبزا فلا تأكل الأرز).

العشاء: تتناول الفاكهة فقط.

وكانت تحرص على الإقلال من النشويات والسكريات والدهنيات ولكن لا تحرم نفسها من المواد اللازمة للجسم بشكل معتدل جداً .....

- **رجيم امرأة غربية:**

وكان رجيم هذه المرأة قاسيا يستطيع أن ينقص الوزن من ٥ : ٩ كيلو في شهر واحد وهو موضح بالجدول الآتي:

برنامج الرجيم لهذه المرأة:

اليوم الأول	تفاح/ عنب/ أناناس
اليوم الثاني	موز/ أناناس/ كريز/ تفاحتان
اليوم الثالث	عنب/ كمثرى/ ٢٠٠ جرام بطاطس مقلية/ ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
اليوم الرابع	كمثرى/ أناناس/ ٢٠٠ جرام بطاطس مقلية/ ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
اليوم الخامس	عنب/ موز/ ٢٠٠ جرام بطاطس مقلية/ ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
اليوم السادس	موز/ أناناس/ ١٠٠جرام أرز مسلوق/ ٢٠٠ جرام سلطة خضراء
اليوم السابع	موز/ بيضة/ ٢٠٠ جرام سلطة/ كمثرى/ ٢٠٠ جرام سمك مشوي ١٥٠ جرام بطاطس

- **رجيم اللبن:**

السويد هي التي أسست هذا النظام الغذائي لإنقاص الوزن بعد أن ثبت أن الحليب لا يزيد وزن الجسم إذا لم يستعمل معه أغذية أخرى فيشرب كوب لبن من الحليب الكامل ٤ مرات في اليوم على فترات متفرقة، ويمكنك إضافة ملعقة شاي على اللبن مع أكل تفاحتين.

- وأيضًا نظام أخر: يمكن تناول مع اللبن عدد ٢١ تمرة يوميًا بثلاثة أكواب من الحليب متوسط الدسم وهو رجيم ليس له أي آثار جانبية على الصحة.

● **الرجيم المفتوح:**

اليوم الأول	سلطة فواكه (برتقال+ تفاح+ جوافة+ شمام+ فراولة+ مشمش+ خوخ+ يوسفي)
اليوم الثاني	سلطة خضار (طماطم+ خيار+ خس+ بصل) (كوسة+ خرشوف+ قرنبيط) سوتيه
اليوم الثالث	سمك مشوي+ سلطة خضراء
اليوم الرابع	سلطة فواكه أو سلطة خضار
اليوم الخامس	لحم دجاج مشوي+ خضار سوتيه
اليوم السادس	صنف من الفواكه بأي كمية مع تجنب البلح والعنب والتين والمانجو
اليوم السابع	سمك مشوي+ سلطة خضار

● **جدول رجيم الفاكهة:**

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
اليوم الأول	شمام	شمام بأي كمية	٢ موزة
اليوم الثاني	٢٠٠ جرام تفاح	٢٠٠ جرام تفاح	٢ موزة
اليوم الثالث	شمام بأي كمية	شمام بأي كمية	شمام أو جرب فروت
اليوم الرابع	موز ثلث ك	موز $\frac{١}{٣}$ ك	موز $\frac{١}{٣}$ ك
اليوم الخامس	سلطة فواكه	سلطة فواكه	سلطة فواكه
اليوم السادس	٢٠٠ جرام تين	٢ موزة	٢ موزة
اليوم السابع	جريب فروت	جريب فروت	جريب فروت

يمكن تناول سلطة الفواكه بدلاً من الفواكه المذكورة في الجدول وكذلك تناول الشاي أو القهوة والماء بكميات كبيرة لأن الشاي والقهوة تعملان على رفع معدل احتراق الدهون ولكن بدون سكر يكون أفضل . . .

٭ ٭ ٭

ومن علامات السمنة الأكيدة والمزعجة

بروز البطن (كبر البطن):

وهو يحدث نتيجة الدهون في الجدار الأمامي للبطن غير أنه هناك عدة أسباب تؤدي إلى كبر البطن:

١ - ترهل العضلات نتيجة لتناول كميات كبيرة من الطعام مما يؤدي إلى كبر حجم البطن والأمعاء وزيادة سعتها والإسراف في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية الداخلة للجسم فتسبب تراكم الدهون في أجزاء من الجسم أهمها البطن.

٢ - عدم النشاط وقلة الحركة يقللان من إذابة وتصريف الدهون ويؤدي إلى ضعف عضلات البطن لقلة حركتها.

٣ - تناول المشروبات الغازية بكثرة سواء مع الأكل أو بعده مما يضغط على عضلات البطن الأمامية مسببة ظهور (بروز البطن وكبرها).

٤ - عدم تناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة مما يؤدي إلى اضطرابات هضمية.

٥ - دخول كميات من الهواء إلى المعدة ثم الأمعاء عن طريق العجلة في تناول الطعام والمشروبات أيضًا الشيشة والتدخين يعملان على ابتلاع الهواء فيسبب بروز البطن.

٦ - الحمل والولادة المتكررة يضعف عضلات البطن ويزيد من بروز البطن وبخاصة في الولادة القيصرية لأن الأم بعد الولادة القيصرية تخاف من تمارين البطن خوفًا على بطنها من حدوث فتق في أماكن الخياطة.

وهناك سبب مرضي يتسبب في بروز البطن، كأمراض القولون وتجمع السوائل في التجويف البطني.

والآن وبعد أن طالعنا أسباب كبر البطن علينا أن نعمل على العلاج.. وإليك عزيزي القارئ الخطوات الضرورية لذلك:

(كبر البطن)

من أكثر ما يزعج حواء بروز البطن وكبرها (الكرش) وفي هذه السطور سوف نوضح الأسباب ونتعامل معًا في طريق التخلص من هذا البروز الذي يسبب الكثير من الأمراض كما يضر الحالة النفسية.

• **علاج كبر البطن:**

١- ممارسة الرياضة خاصة لعضلات البطن.

٢- التقليل من الأطعمة الدسمة والسكريات.

٣- الامتناع عن شرب المشروبات الغازية.

٤- عدم النوم على مراتب تؤدي إلى تقوس الظهر وضعف عضلات البطن.

٥- شفط عضلات البطن إلى الداخل أثناء المشي أو الجلوس بصفة مستمرة؛ لأن ذلك يساعد على تقويه عضلات البطن وتماسكها.

٦- الإكثار من شرب الماء قبل وبعد الوجبات.

٧- المشي يساعد على إنقاص البطن الكبير.

٨- عدم النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة يساعد على عدم كبر البطن.

٩-عدم رفع أشياء ثقيلة بطريقة عشوائية فإنه يؤدي لهبوط البطن.

١٠- الاعتدال في الوقوف لربة المنزل بأنه تضع إحدى قدميها على كرسي صغير يمنع بروز البطن.

١١-عدم المبالغة في تمارين البطن؛ لأنه قد يؤدي إلى نتيجة عكسية أي يجهد عضلات البطن فترهل بعد فترة ويكبر البطن.

١٢-شرب الماء ليس بعد الأكل مباشرة.

نصائح خاصة ومفيدة للتخلص من كبر البطن للسيدات

تذكري سيدتي:

أن النوم بعد تناول وجبة العشاء يعمل على كبر البطن والسمنة.

وأن رفع الأشياء الثقيلة بطريقة عشوائية يؤدي لهبوط البطن وبروزها.

وأن التغذية الغير سليمة للحامل والمرضع وعدم ممارسة الرياضة أحد أسباب بروز البطن عند النساء.

وأن الكبر في السن يؤدي إلى ضعف الأعضاء الداخلية والعضلات وكبر البطن.

وأنه للتخلص من كبر البطن يجب الحذر من النوم على البطن، كذلك يجب المشي بعد العشاء.

● الرَدة ونقص الوزن:

الردة هي النخالة وهي غنية جداً بالألياف والمصادر الغذائية وهي تعطي إحساساً بالشبع وتقلل الشهية وتعالج الإسهال يمكن تناول ملعقة كبيرة على كوب زبادي قبل الأكل أو تتناولها على هيئة أقراص أو خبز مصنوع من الردة فقط يأخذ منه رغيفا إلى اثنين في اليوم.

* * *

رجيم مدته ٤ أسابيع

الأسبوع الأول

● الإفطار اليومي في كل الأسابيع (برتقالة + ٢ بيضة مسلوقة).

يوم السبت:

الغداء: فاكهة صنف واحد بأي كمية ماعدا المانجو- العنب- التين- البلح- الموز.

العشاء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي بدون دهون.

يوم الأحد:

الغداء: ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية + طماطم+ برتقالة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة+ ربع رغيف محمص+ برتقالة.

يوم الاثنين:

الغداء: جبن قريش+ ربع رغيف محمص+ طماطم.

العشاء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي.

يوم الثلاثاء:

الغداء: فاكهة صنف واحد بأي كمية.

العشاء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي+ سلطة.

يوم الأربعاء:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة+ خضار مسلوق.

العشاء: ربع كيلو سمك مشوي+ سلطة+ برتقالة.

يوم الخميس:

الغداء: فاكهة صنف واحد بأي كمية.

العشاء: لحم مشوي+ سلطه.

يوم الجمعة:

الغداء: ربع دجاجة+ سلطة.

والعشاء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي.

الأسبوع الثاني

يوم السبت:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة+ سلطة خضار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ برتقالة.

يوم الأحد:

الغداء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي+ سلطة.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ برتقالة.

يوم الاثنين:

الغداء: ٢٥٠ جرام لحم مشوي+ خيار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ خضار مسلوق (كوسة).

يوم الثلاثاء:

الغداء: ٢ بيضة مسلوقة+ جبن قريش+ خضار مسلوق.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة+ طماطم.

يوم الأربعاء:

الغداء: ربع كيلو سمك مشوي.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة.

يوم الخميس:

الغداء: ٢٥٠ جرامًا لحم مشوي+ طماطم+ برتقالة.

العشاء: خليط من الفواكه الطازجة.

يوم الجمعة:

الغداء: ربع دجاجة مشوية+ خضار مسلوق+ طماطم+ جزر+ برتقالة.

العشاء: ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية+ طماطم+ برتقالة.

الأسبوع الثالث

يوم السبت:

الإفطار والغداء والعشاء أي نوع من الفاكهة بأي كمية مع تجنب (العنب- المانجو- التمر- الموز- التين).

الأحد:

أي خضار مسلوق وأي نوع من السلطة طوال اليوم.

الاثنين:

طوال اليوم أي نوع من الفاكهة.

الثلاثاء:

طوال اليوم سمك أو جمبري بأي كمية+ سلطة.

الأربعاء:

لحم مشوي أو مسلوق أو دجاج+ سلطة أو خضار مسلوق.

الخميس والجمعة:

فاكهة صنف واحد في اليومين (تفاح- كمثرى- خوخ- مشمش- جوافة) وبأي كمية وفي أي وقت.

الأسبوع الرابع

الكمية المذ كورة من الأطعمة التالية في كل يوم توزع على اليوم كله بدون موعد محدد لكن بدون أي زيادة في الكمية:

يوم السبت: ٤ قطع لحم مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة/ ٣ طماطم/ ٤ خيار/ علبة تونة مصفاة من الزيت/ ربع رغيف/ برتقالة.

يوم الأحد: ٢ قطعة لحم مشوي/ ٣ طماطم/ ٤ خيار/ ربع رغيف/ برتقالة.

يوم الاثنين: ١ ملعقة جبن قريش/ علبة تونة مصفاة/ طبق صغير خضار مسلوق/ ٢ طماطم/ ٢ خيار/ ربع رغيف/ برتقالة.

يوم الثلاثاء: نصف دجاجة مشوي أو مسلوق/ ٣ طماطم/ ٤ خيار/ ربع رغيف/ برتقالة.

يوم الأربعاء: ٣ بيضة مسلوقة/ ١ خس/ ٣ طماطم/ ٤ خيار/ برتقالة.

يوم الخميس: صدر دجاجة مسلوقة/ ١٢٥ جم جبن قريش أو رومي/ ربع رغيف/ ٢ طماطم/ ٢ خيار/ ١ زبادي/ برتقالة.

يوم الجمعة: ١ ملعقة جبن قريش/ علبة تونة مصفاة/ طبق صغير خضار مسلوق/ ٢ طماطم/ ٢خيار/ ربع رغيف/ برتقالة.

* * *

نظام غذائي كيمائي (هامر سميث «١»)

إفطار يومي

نصف ثمرة جريب فروت أو برتقالة.

الشاي والقهوة يمكن تناولها في أي ولكن بدون أي نوع لبن أو سكر.

اليوم الأول: الغذاء: لحوم باردة (فراخ مسلوقة لحم مسلوق، لسان مسلوق) أو مدخنة.

العشاء: سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) أو تونا. (مصفاه من الزيت ومغسولة) جريب فروت.

اليوم الثاني: الغذاء: فواكه طازجة (برتقال شهد شمام خوخ تفاح كمثرى جوافة يوسفي.

العشاء: لحم مشوي (مفروم أو فلتو أو بتلو).

اليوم الثالث: الغذاء: سمك أو جمبري أو تونا. سلطة.

العشاء: لحوم باردة + سلطة.

اليوم الرابع: الغذاء: ٢ بيضة مسلوقة + جبنة قريش.

خضار مسلوق بالماء (كوسة فاصوليا سبانخ أو خرشوف).

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + خضار مسلوق.

اليوم الخامس: الغذاء: جبنة رومي أو قريش + خضار مسلوق + ١توست.

العشاء: سمك أو جمبري أو تونا + سلطة.

اليوم السادس: الغذاء: فواكه طازجة.

العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة + ١جريب فروت.

اليوم السابع: الغذاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة.

العشاء: لحم مشوي (مفروم أو فلتو أو بتلو).

الممنوعات: ممنوع استعمال السمن أو الزبد أو الدهنيات أو مكعبات ماجي.

ممنوع تناول اللحم الضاني أو الهمبورجر.

ممنوع حذف أي صنف من الأصناف أو تغيير الأيام.

ملاحظات: يمكن تناول الخس أو الخيار بين الوجبات.

يمكن تناول الشاي أو القهوة أو الليمون في أي وقت بدون سكر أو لبن.

يفضل شرب كوب ماء مثلج صباحًا وآخر مساء وملعقة عسل نحل على الريق.

يمكن إضافة الملح والفلفل والبصل والثوم والكرفس والبقدونس والخل والليمون.

* * *

نظام غذائي كيمائي (هامر سميث «٢»)

إفطار يومي

١ : ٢ بيضة مسلوقة + جريب فروت أو برتقالة.

الشاي أو القهوة ممكن تناولهما في أي وقت بدون لبن أو سكر.

اليوم الأول: الغذاء:٢ بيضة مسلوقة + سلطة (خس خيار طماطم فلفل رومي)

العشاء:٢ بيضة مسلوقة + طماطم.

اليوم الثاني: الغذاء:سلطة + لحم مشوي (بتلو أو فلتو أو مفروم).

العشاء:٢ بيضة مسلوقة + ١ جريت فروت.

اليوم الثالث: الغذاء:لحم مشوي + خيار.

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + طماطم.
خضار مسلوق بالماء (كوسة فاصوليا سبانخ خرشوف).
اليوم الرابع: الغذاء: ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش.
خضار مسلوق.
العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + طماطم.
خضار مسلوق.
اليوم الخامس الغذاء: سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) أو تونا (بدون زيت مغسولة بالخل) ١ توست أو ربع رغيف شامي أو بلدي محمر.
العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق.
اليوم السادس: الغذاء: لحم مشوي + طماطم + ١ جريب فروت.
العشاء: خليط من الفواكه الطازجة (برتقال يوسفي شمام خوخ تفاح جوافة).
اليوم السابع: الغذاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + خضار مسلوق + طماطم وجزر + جريب فروت.
العشاء: فراخ مسلوقة أو مشوية + طماطم + ١ جريب فروت.
ملاحظات: ممنوع استعمال السمن أو الزبد أو الزيت أو أي نوع من الدهون أو مكعبات ماجي.
ممنوع تناول اللحم الضاني أو الهامبورجر.
ممنوع حذف أي وجبة أو استبدال أي صنف بآخر أو وجبة بأخري أو يوم بآخر.
ممكن تناول أي كمية من الخيار أو الخس والكرفس بعد ساعتين من الوجبة الأساسية.
ممكن إضافة الملح والفلفل والثوم والبصل والكرفس والبقدونس والليمون والخل.
يفضل شرب كوب ماء مثلج صباحًا وآخر مساء، وملعقة عسل نحل على الريق.
حينما لا تحدد كمية أي صنف يمكن تناول أي كمية منه حتى الإحساس بالشبع.
هذا النظام يساعد على حرق دهنيات الجسم عن طريق التفاعل الكيميائي.

* * *

نظام غذائي كيمائي (هامر سميث «٣»)

إفطار يومي

١ جريب فروت أو برتقالة.

شاي أو قهوة بدون سكر (يمكن إضافة ٢ ملعقة صغيرة نصف دسم).

اليوم الأول: ٢ قطعة لحم فلتو مشوي

٢ بيضة مسلوقة

وحدة فاكهة (تفاح، برتقال، يوسفي).

طماطم، خس، خيار.

اليوم الثاني: نصف فرخة مسلوقة

١٠٠ جم جبن قريش

وحدة فاكهة.

٢ خرشوف أو ٢ كوسة مسلوقة

٢ خيار أو ٢ جزر.

اليوم الثالث: ٢ قطعة لحم مشوي

ربع رغيف أو قطعة توست

وحدة فاكهة

٢ بيضة مسلوقة

٢ خيار أو ٢ جزر

اليوم الرابع: ٢ شريحة سمك مشوي

ربع فرخة مسلوقة (بدون جلد)

وحدة فاكهة

أو علبة تونا (مصفاه من الزيت ومغسولة بالخل)

طماطم + خس + ٢ خيار.

ملاحظات: تكرر الأيام الثلاثة الأولى.

ممنوع استعمال التنوع والالتزام بالكمية المحددة.
ممنوع استعمال السمن أو الزبد أو الدهون أو مكعبات ماجي أو اللحم الضاني.
ممنوع تناول المسليات والمكسرات والمشهيات واللبان.
يفضل شرب كوب ماء عادي على الريق وآخر مساء + ١ : ٢ لتر ماء خلال اليوم.

* * *

رجيم المشاهير

بدانة مغني مشهور:

اشتهر هذا المغني العالمي في السبعينات بزيادة كبيرة في وزنه، وقيل أنه كان لا يستطيع من كثرة وزنه الزائد لا يستطيع الالتفاف للخلف دون استدارة كل جسمه حتى تقدمت به مخاطر السمنة فإذا به قد أصيب بسقوط للشعر وضعف في الصوت، ولكنه لم يستسلم للسمنة بل قام باتباع رجيم استطاع به أن يخفض وزنه ٦٠ كيلو.

وتعميمًا للفائدة ونشرًا لتجربته الناجحة التي خفضت الكثير من وزنه، اطلع الجميع على تجربته فقال:

أولاً يجب الإقناع التام بأهمية انقاص الوزن والتحلي بالإرادة والصبر، والإصرار على مواصلة الريجيم مهما كانت المغريات.

تلك أهم مقومات هذا البرنامج الصحي لتخفيض الوزن ثم تأتي بعد ذلك، فينصح بإجراء الفحوصات الطبية وتحاليل الدم للتحقق من خلو الجسم من الأمراض التي قد يضرها الريجيم.

أفضل الأوقات للقيام بالريجيم ولضمان نجاحه -فصل الربيع ولا ينصح بتجربة الريجيم والبدء به في شهر الصيف وفي الشتاء ذلك لأن فصل الربيع يلائم الريجيم- أما فصل الشتاء فيكثر فيه تناول الأطعمة والمشروبات الدافئة التي تزيد الوزن بطريقة كبيرة..

وفي فصل الصيف تكون الإجازات، والفراغ الذي يشجع على تناول المسليات والمياه الغازية والمشروبات والحلويات وخلافه.. لقتل الشعور بالحر يزيد تناول

المرطبات.

لكن الربيع توجد فيه تقريبًا جميع أنواع الخضروات والفواكه التي تشجع وتعمل على خفض الوزن.

يجب أن يكون الطعام متوازنًا ومتضمنًا كافة أنواع الفيتامينات والمعادن والابتعاد عن المواد السكرية والدهنية وتعويضها بالفواكه الطازجة والخضروات.. ويجب أن يبدأ الريجيم دون استعجال فقدان الوزن.. بمعنى أن يكون الإقبال على الريجيم هادئًا لضمان نجاحه واستمراره، وبعد أن نصل إلى الوزن المطلوب علينا الحفاظ على هذا الوزن والإبقاء عليه فلا نعود إلى ما كنا عليه قبل الريجيم.

ويجب أن نحتفظ في البيت بميزان لقياس الوزن يوميًا أو أسبوعيًا.

* * *

هذا هو نظام غذائي جديد للرجيم يعتمد على عدد معين من النقاط حسب الوزن:

النظام الغذائي الجديد بالنقاط

إن جميع أنظمة الرجيم المتداولة تعتمد على منع العديد من المأكولات مما يصعب معه الاستمرار على هذا الرجيم لفترة طويلة ومن ثم يزداد الوزن مرة ثانية كما أن منع العديد من الأغذية قد يعرض الجسم إلى مشاكل صحية نتيجة نقص بعض الفيتامينات والعناصر الهامة لوظائف الجسم وحيويته ومناعته ولكن في هذا النظام الجديد نضع لكم نظام يعتمد على وزنك وبالتالي نحدد كمية الطعام التي يمكنكم تناولها وبحيث يمكنك في نفس الوقت أن تتناول العديد من المأكولات المختلفة مما يساعدك على الاستمرار والتمتع بالصحة الجيدة.

في هذا النظام الجديد يجب ملاحظة ما يلي:

أولاً: تحديد وزنك وبالتالي معرفة النقاط المسموح لك بالحصول عليها وذلك من جدول الوزن في الصفحة التالية مع مراعاة نوع الجنس (ذكر / أنثى). بعد تحديد النقاط المناسبة لوزنك عليك أن تقرأ جيدًا الأطعمة في الصفحات التالية ونقاط كل نوع من الطعام على حدة وهذه النقاط تمثل السعرات التي تعطيها كل وجبة عند تناولها. كل الأطعمة التي نتناولها في اليوم الواحد تحسب نقاطها معًا وحافظ دائمًا

على أن لا تتعدى النقاط المسمـوح لك بها في اليوم وذلك حسب وزنك ثم دونها في الجدول ص(١٣٩). يجب ممارسة الرياضة أو أي نشـاط يوميًا بجانب هذا النظام ولمدة ٣٠ دقيقـة على الأقل مثل المشي - السباحـة - ركوب الدراجات الثابتـة والمتحرك - التـمارين الرياضـيـة ويجب أن لا تقل المدة عن ٣٠ دقيـقـة يوميًـا لمدة ٥-٦ أيام في الأسبوع وتـزداد تدريجيًا حيث أن احـتراق الدهون لا يبدأ قبل ١٠ دقـائق من ممارسة الرياضة. يجب عمل جداول لمتـابعة الوزن وكذلك الوجبات اليوميـة وحساب النقاط الخاصة بها كما هو موضح في صفحة (١٣٩).

* * *

جدول النقاط لكل فرد حسب الوزن والنوع (الجنس)

السيدات		الرجال	
الوزن	النقاط	الوزن	النقاط
٦٠ كجم أو أقل	١٦ نقطة	٦٠ كجم أو أقل	١٨ نقطة
٦٠-٧٢ كجم	١٨ نقطة	٦٠-٧٢ كجم	٢٠ نقطة
٧٢-٨٤ كجم	٢٠ نقطة	٧٢-٨٤ كجم	٢٢ نقطة
٨٤-٩٦ كجم	٢٢ نقطة	٨٤-٩٦ كجم	٢٤ نقطة
٩٦-١٠٨ كجم	٢٤ نقطة	٩٦-١٠٨ كجم	٢٦ نقطة
١٠٨-١٢٠ كجم	٢٦ نقطة	١٠٨-١٢٠ كجم	٢٨ نقطة
أكثر من ١٢٠ كجم	٢٨ نقطة	أكثر من ١٢٠ كجم	٣٠ نقطة

ملاحظات: عدد النقـاط لكل وزن تمثل الحد الأقصى من النـقاط التي يمكن لكل فرد أن يتناولها كل يوم مع ضرورة عدم تجاوز ذلك العدد من النقاط.

* * *

جداول توضح النقاط في معظم الطعام

م	نوع الطعام	النقاط
	• البقوليات والحبوب:	
١	٣ ملاعق كبيرة من الفول المدمس	1
٢	ملعقة كبيرة من فول الصويا	1
٣	ملعقة كبيرة من السمسم	1
٤	أرز مسلوق ١٠٠ جم	1.5
٥	فاصوليا ناشفة ١٠٠ جم	1
٦	ملعقة كبيرة من العدس الأسود/ الأصفر	1.5
	• المخبوزات والحلوى:	
١	خبز السن(واحد)	0.5
٢	ربع رغيف من الخبز البلدي الصغير	0.5
٣	٢ شريحة من التوست الجاف للريجيم	0.5
٤	شريحة متوسطة من التوست العادي	0.5
٥	٢ شريحة متوسطة من توست التخسيس	0.5
٦	بسكويت بالشيكولاتة (قطعة)	3
٧	قطعة من البسكويت العادي	1.5
٨	قطعة من التورتة بالشيكولاتة أو الكريمة	4
٩	طبق متوسط من الكورن فليكس	1
١٠	قطعة كرواسون	5
١١	ملعقة صغيرة من السكر الطبيعي	0.5
١٢	السكر الصناعي Dietsweet / Candril	0
١٣	عسل نحل (٣ ملاعق)	2
١٤	عسل أسود ١٠٠ جم	4
١٥	قطعة جاتوه صغيرة	3.5

م	نوع الطعام	النقاط
١٦	قطعة حلويات شرقية ٤٠ جم	5
١٧	قطعة توفي صغيرة	1
	• الألبان ومنتجاتها والبقالات:	
١	كوب من البن منزوع الدسم	1.5
٢	كوب من البن قليل الدسم	4
٣	كوب من اللبن كامل الدسم	8
٤	ملعقة صغيرة من اللبن البودرة قليل الدسم	1.5
٥	ميلك شيك (كوب صغير)	5
٦	عبوة زبادي بالفواكه	2
٧	عبوة زبادي قليل الدسم	1.5
٨	قطعة جبنة شيدر متوسطة (٤٠جم)	3
٩	قطعة جبن فيتا متوسطة (٤٠جم)	3.5
١٠	قطعة جبن جودة متوسطة (٤٠جم)	4
١١	ملعقة صغيرة من الزبدة	1.5
١٢	جبن ريكفورد (قالب) ٤٠ جم	4
١٣	جبن موتزاريلا ٤٠جم	3
١٤	جبن كيرى (قطعة)	2
١٥	جبن مثلثات (قطعة)	1
١٦	جبن كريم (كوب زجاجي)	13.5
١٧	جبن ريكوتا ٤٠ جرام	2
١٨	ملعقة كبيرة من السكر الطبيعي	1
١٩	ملعقة كبيرة من زيت الزيتون	1
٢٠	ملعقة كبيرة من الزيت العادي	1
٢١	زيتون أسود ١٠٠جم	2

م	نوع الطعام	النقاط
٢٢	قطعة جبن قريش	1
٢٣	شريحة جبن رومي	2
٢٤	جبن قديمة دمياطي ٤٠ جم	1.5
٢٥	مكرونة مسلوقة ١٠٠جم	1
٢٦	جوز هند ١٠٠ جم مجفف	7
٢٧	جوز هند ١٠٠ جم طازج	4
٢٨	زبيب ١٠٠ جم	3
	• الطيور:	
١	ربع أرنب (متوسط) مسلوق أو مشوي	3
٢	ربع دجاجة (متوسطة) مسلوق أو مشوي	3
٣	شريحة من لحم البط ١٠٠جم مسلوق أو مشوي	4
٤	حمامة متوسطة (مشوي / مسلوق)	4.5
٥	شريحة من الديك الرومي ١٠٠ جم مسلوق أو مشوي	4
	• اللحوم:	
١	لحم بقري مشوي ١٢٥جم	5.5
٢	قطعة لحم ضأن ١٢٥ جم مشوي	6.5
٣	شريحة متوسطة من الكبدة مشوية	1.5
٤	قطعة هامبورجر عادية	3
٥	قطعة هامبورجر كبيرة	5.5
٦	شريحة من اللانشون	1
٧	شريحة من البسطرمة	0.5
	• الخضروات والفواكه:	
١	تفاحة واحدة	0.5
٢	٣ ثمار من المشمش	0.5

م	نوع الطعام	النقاط
٣	موزة متوسطة	1.5
٤	أناناس معلب ١٠٠جم	1.5
٥	مانجو متوسطة	1.5
٦	برتقالة واحدة	0.5
٧	خوخ (واحدة)	0.5
٨	كمثرى (واحدة)	1
٩	رمان (حبة متوسطة)	0
١٠	تين (واحدة)	0.5
١١	جريب فروت (واحدة)	1
١٢	العنب (عنقود صغير ١٠٠ جم	1
١٣	جوافة (واحدة)	0.5
١٤	٣ ثمار من البرقوق	0.5
١٥	كيوي (واحدة)	1
١٦	الفراولة ١٥٠ جم	0.5
١٧	شريحة متوسط من البطيخ أو الكنتالوب	1
١٨	بلح ١٠٠جم	2.5
١٩	بروكلي	0
٢٠	الجزر	0
٢١	القرنبيط	0
٢٢	ثمرة ذرة متوسطة	1
٢٣	الخيار	0
٢٤	الثوم	0
٢٥	الخس	0
٢٦	خضار مشكل ٨٠ جم (مسلوق في الماء) ما عدا البطاطس	0

م	نوع الطعام	النقاط
٢٧	البامية	0
٢٨	البصل	0
٢٩	السبانخ	0
٣٠	الطماطم	0
٣١	باذنجان رومي (حبة صغير)	0
٣٢	بنجر مسلوق ١٠٠جم	0.5
٣٣	بسلة طازجة مسلوقة ١٠٠جم	0.5
٣٤	بسلة مجمدة مسلوقة ١٠٠جم	1
٣٥	بطاطا مسلوقة (حبة صغيرة)	1
٣٦	بقدونس / جرجير / شبت	0
٣٧	حبة بطاطس شيبس متوسطة	4
٣٨	حبة بطاطس متوسطة مسلوقة	2
٣٩	فاصوليا خضراء	0
٤٠	قلقاس ١٠٠جم	1
٤١	طبق سلطة (خس/ جرجير/ بصل / بقدونس / طماطم / جزر/ فلفل رومي)	1
٤٢	كرنب مسلوق ١٠٠جم	0
	• الأيس كريم:	
١	أيس كريم كونو	3
٢	أيس كريم ستيك صغير	1.5
٣	أيس كريم (قليل الدسم) ٦٠جم	1
	• العصائر: بدون سكر	
١	كوب صغير من عصير التفاح	0.5
٢	كوب صغير من عصير الجريب فروت	0.5
٣	كوب صغير من عصير الليمون	0

م	نوع الطعام	النقاط
٤	كوب عادي من عصير الطماطم	0.5
٥	كوب من عصير الرمان	0.5
٦	كوب صغير من عصير الأناناس	1
٧	كوب من عصير البرتقال	0.5
	• البيض:	
١	بيضة دجاج مسلوقة متوسطة	1.5
٢	بياض البيض	0
٣	صفار البيض	1.5
٤	بيضة بط متوسطة مسلوقة	2.5
	• المكسرات:	
١	بندق ١٠٠جم	7.5
٢	لوز ١٠٠جم	7.5
٣	فستق ١٠٠جم	4.5
	• الأسماك:	
١	بطارخ مشوية ١٠٠جن	3
٢	سمك بلطي مشوي ١٠٠ جم صغيرة	1
٣	سمك مرجان مشوي ١٠٠ صغيرة	1
٤	علبة أنشوجة صغيرة	2.5
٥	بوري مشوي صغير ١٠٠جم	2
٦	رنجة مشوية متوسطة	4
٧	سمك سلمون مشوي صغيرة	1
٨	علبة سلمون صغيرة	1.5
٩	علبة تونة صغيرة (بالزيت)	2
١٠	علبة تونة صغيرة (بالماء)	1

م	نوع الطعام	النقاط
١١	جمبري مسلوق ١٠٠جم	1
	• الشوربة:	
١	طبق كبير من شوربة اللحم والخضار	3
٢	طبق كبير من شوربة الدجاج	2.5
٣	طبق كبير من شوربة الدجاج مع الخضار	1.5
٤	طبق كبير من شوربة كريمة الطماطم	3
٥	طبق كبير من شوربة العدس	2.5
٦	طبق كبير من شوربة الخضار المشكل بدون بطاطس	1.5
٧	طبق من الخضار المشكل السوتيه + نصف ثمرة بطاطس متوسطة	2
	• بعض أطباق المطاعم:	
١	دجاج بالكاري + أرز	4
٢	دجاج سوبريم + أرز	4
٣	دجاج مكسيكي + بطاطس محمرة	4
٤	طبق أرز ١٥٠ جم كبير	3.5
٥	ملعقة كبيرة من سلطة البطاطس بالمايونيز	1
٦	ملعقة كبيرة من المايونيز	2
٧	٢ ملعقة كبير من الكاتشب	0.5
٨	اسكالوب	11
٩	ملعقة كبير من سلطة الكوليسلو	1
	• وجبات سريعة جاهزة:	
١	فطيرة التفاح	4.5
٢	بيج ماك Big Mac	10
٣	Cheese Burger	6
٤	٦ قطع تشيكن ناجتس	5

م	نوع الطعام	النقاط
٥	دونات	6
٦	دونات بالشيكولاتة	6.5
٧	سمك فيليه	6.5
٨	ساندوتش دجاج كبير	6
٩	كوارتر باوندر Quarter Pounder	8.5
	• وجبات جاهزة:	
١	عبوة كوليسلو	3
٢	زينجر	9.5
٣	دجاج محمر (قطعتين)	5.5
٤	كيس بطاطس	4.5
٥	طلب حلقات البصل	3.5
٦	دانش التفاح	7
٧	فطيرة التفاح	6
٨	ساندوتش كبير هامبورجر بالجبن double	11
٩	ساندوتش عادي هامبورجر بالجبن	6
١٠	كيس بطاطس كبير	5.5
١١	كيس بطاطس صغير	3.5
	• المشروبات الساخنة: بدون سكر	
١	كاباتشينو أو نسكافيه (كيس صغير)	1
٢	ملعقة كبيرة من الكاكاو	1
٣	كوب من الشاي العادي	0
٤	كوب من شاي الليمون	0.5
٥	فنجان من القهوة	0

م	نوع الطعام	النقاط
	• المياه الغازية والمعلبات:	
١	مياه غازية	0
٢	علبة غازية عادي	2
٣	علبة عصير صغيرة	1
٤	كوب عادي من الـ Lime Juice	0.5
٥	زجاجة ماء صودا	0
٦	زجاجة ماء تونك عادي	0.5
٧	زجاجة ماء تونك دايت	0

ملاحظات:

* إن وزن ٤٠ جم من الجبن يمثل قطعة مثل علبة الكبريت.
* قطعة متوسطة من البطاطس أو أي شيء تكون في حجم قبضة اليد.
* السكر الصناعي آمن وليس به أي نقاط.

جدول تسجيل النقاط اليومي حسب الوجبات التي يتم تناولها:

التاريخ	الإفطار	الغداء	العشاء	المجموع الفعلي	النقاط المفترضة

* * *

ملاحظات:

* النقاط الفعلية هي مجموع نقاط ما تم تناوله بالفعل على مدار اليوم بكل دقة.
* النقاط المفترضة هي مجموع نقاط ما تم حسابه بناء على الوزن الفعلي.
* يتم الوزن أسبوعيًا لتحديد النقاط المفترضة على نفس الميزان في الصباح.
* يمكنك توفير ٤ نقاط من رصيد أي يوم لإضافتها ليوم تالي ولكن في خلال نفس الأسبوع فقط.
* عندما يقل الوزن فإن ذلك معناه أنك سوف تتناول نقاط أقل بناء على الجدول في صفحة (١٢٨).
* إن ممارسة الرياضة كما ذكر من قبل يساعد على خفض الوزن بسرعة أكثر.
* عليك مراعاة أن يكون غذاؤك متنوع بحيث يشمل الخضراوات والفواكه واللبن والحبوب وقليل من النشويات.
* تجنب قدر المستطاع تناول لحم البقر والضأن والهامبورجر والحلويات خاصة الشرقية حيث أن الدهون الموجودة بها عند تناولها بكثرة تؤدي إلى أمراض القلب وارتفاع الضغط......
* استخدم الزيوت وخاصة زيت الزيتون أو زيت الذرة بدلا من السمن أو الزبدة.
* قلل من تناول البيض بكثرة وخاصة بعد سن الأربعين.
* تناول الخضراوات الطازجة والفواكه والألبان منزوعة الدسم هام وحيوي وخاصة للذين يعانون من ارتفاع الضغط وبعد سن الأربعين.
* إن المشي لمدة ٤٥ دقيقة يوميًا لمدة ٣ أيام مع ممارسة الرياضة لمدة ٣ أيام أخرى في خلال الأسبوع الواحد هي أفضل شيء عند ممارسة الرياضة.

* * *

• الأطعمة والسعرات الحرارية اللازمة لمريض السمنة •

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر حراري لكل ١٠٠ جم
خبز فينو	٨,٥	١,٢	٥١,٤	٢٥٠
خبز شامي	٨,٥	١,١	٥٤,٦	٢٦٧
خبز بلدي	٦,٣	١,١	٥٠,٢	٢٣٩
مكرونة	٣	-	١٨	٢٨٦
أرز	٢	٠,٢	٢٠	٢٩٢
كورن فلور	٠,٨	٠,١	٨٧,٦	٣٦٣
كورن فليكس	١٠,٧	٥,٢	٧٨,٧	٤١٥
حبوب قمح جافة	٨	١	٥٢	٢٢٥
تفاح	٠,٣	أثار	١١,٧	٥١
مشمش	٠,٦	أثار	٦,٧	٣١
كريز	٠,٦	//	١١,٩	٥٠
جريب فروت	٠,٦	//	٥,٣	٢٤
عصير ليمون	٠,٣	-	١,٦	٨
بطيخ وشمام	١	-	٥,٢	٢٦
برتقال	٠,٨	-	٨,٥	٣٨
عصير برتقال	٠,٦	-	٩,٤	٤١
بلح طازج	-	-	-	١٦٣
بلح مجفف	-	-	-	٢٧٤
تين طازج	-	-	-	٨٨
تين مجفف	-	-	-	٢٧٤
أناناس	-	-	-	٤٧
برقوق	-	-	-	٤٦
رمان	-	-	-	٧٧

• تابع الأطعمة والسعرات الحرارية •

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر حراري لكل ١٠٠ جم
جوافة	-	-	-	٧٨
كمثرى	٠,٢	-	١٠,٤	٤٤
فروالة	٠,٦	-	٦,٢	٢٨
موز	١,١	-	١٩,٢	٨٣
عنب	٠,٦	-	١٥,٢	٦٦
خضروات	٢	-	٧	٣٦
خرشوف مسلوق	١,٦	-	٣,٢	٢٠
بنجر مسلوق	١,٨	-	٩,٩	٤٨
جزر مسلوق	٠,٦	-	٤,٣	٢٠
بصل مسلوق	٠,٦	-	٢,٧	١٤
لفت مسلوق	٠,٧	-	٢,٣	١٢
بطاطس مسلوقة	١,٤	-	١٩,٧	٨٧
بطاطس مقلية	٣,٨	٩	٣٧,٣	٢٥٢
بازلاء مسلوقة	٥	-	٧,٧	٥٢
بازلاء جافة	٧	-	٩	٣٤٨
فاصولية جافة	-	-	-	٣٣٨
فول	-	-	-	٣٢٩
كرنب	-	-	-	٢٦
قرنبيط	-	-	-	٢٧
شيكوريا	-	-	-	١٦
كرفس	-	-	-	١٧
ذرة	-	-	-	٣٢
خيار	-	-	-	٣٣
باذنجان	-	-	-	٢٥
شمر	-	-	-	٢٧

• تابع الأطعمة والسعرات الحرارية •

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر حراري لكل ١٠٠ جم
ثوم	-	-	-	١٢٩
كرات	-	-	-	٤٤
عدس بجبة	-	-	-	٣٤٠
بقدونس	-	-	-	٤٤
فلفل رومي	-	-	-	٢٤
كوسة	-	-	-	١٥
فجل	-	-	-	١٨
سبانخ	-	-	-	١٧
بطاطا	-	-	-	١١٤
طماطم طازجة	-	-	-	٢٢
طماطم معلبة	-	-	-	٢١
عصير طماطم	-	-	-	١٩
كاتشب	-	-	-	١٠٦
ورق عنب	-	-	-	٩٧
ملوخية	-	-	-	٦٦
بامية	-	-	-	٤٩
لوبيا خضراء	-	-	-	٤٦
فاصوليا خضراء	-	-	-	٤٦
لفت	-	-	-	٣٠
خميرة جافة	-	-	-	٢٨٣
خس	-	-	-	١٤
عش غراب	-	-	-	٢٩
بيض	١٢,٠٠	١١,٠٠	١,٦	١٦٢
لحم بقري علب	٢٢,٢	١٥	-	٢٣٢

• تابع الأطعمة والسعرات الحرارية •

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر حراري لكل ١٠٠ جم
لحم بقري طازج	٢٦,٨	٢,٣	-	٢٢٤
بسطرمة محمرة	٢٦,٨	٢,٣	-	٢٨٠
لحم بقري مشوي	٢٥,٢	٢١,٦	-	٣٠٥
مخ ضاني	١١,٧	٦,٧	-	١١٠
كلاوي ضاني	٢٨	٩,١	-	٢٠٠
كبدة بقري	٢٩	١٥,٩	-	٢٧٠
كرشة	١٨	٣	-	١٠٢
فخذ ضاني مسلوق	٢٥,٨	١٦,٦	-	٢٦٠
فخذ ضاني محمر	٢٥	٢٠,٤	-	٢٩٣
سجق بقري	١١,٥	١٣	١٣	٢١٥
أرانب	٢٦,٦	٧,٧	-	١٨١ : ٢٨٠
لسان بقري	١٩,١	٢٣,٩	٢,٣	٢١٠
دجاج مسلوق	٢٦,٢	١٠,٣	-	٣٠٣
دجاج مشوي	٢٩,٦	٧,٣	-	١٨٩ : ٣٠٠
بط مشوي	٢٢,٨	٢٣,٦	-	٣١٣
سمك	٢٢	١,٤	-	١١٣
سالمون	١٩,١	١٣	-	١٩٩
سردين معلب	٢٠,٤	٢٢,٦	-	٢٩٤
جبن شيدر	-	-	-	٢٨٧
جبن كامل الدسم	-	-	-	٣٧٤
جبن روكفور	-	-	-	٣٧٨
جبن سويسري	-	-	-	٣٠٩
لبن دسم	-	-	-	٦٤

• تابع الأطعمة والسعرات الحرارية •

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر حراري لكل ١٠٠ جم
لبن مكثف	-	-	-	١٣٨
لبن بودرة	-	-	-	٥٠٢
لبن بقري	-	-	-	٦٩
لبن غنم	-	-	-	١٠٧
لبن ماعز	-	-	-	٧٠
شرش لبن	-	-	-	٢٥
زبادي	-	-	-	٧٥
قشدة	-	-	-	٢٠٨
كافيار	-	-	-	٢٨٢
بوري طازج	-	-	-	١٠١
ماكريل طازج	-	-	-	١٩١
ماكريل مدخن	-	-	-	٢١٩
سبيط طازج	-	-	-	٧٩
تونة معلب	-	-	-	٢٣٩
كاراميل	-	-	-	٣٩٩
شيكولاتة باللبن	-	-	-	٥٢٠
شيكولاتة سادة	-	-	-	٥٢٨
كاكاو	-	-	-	٢٩٩
عسل نحل	-	-	-	٣٠٤
مربى	-	-	-	٢٧٢
شربات	-	-	-	٢٥٢
عسل أسود	-	-	-	٢٣٢
سكر أبيض	-	-	-	٣٨٥

هل الرياضة لها دور حيوي وما هي نوعيتها؟:

نعم الرياضة وممارستها تساعد في عملية انقاص الوزن وللرياضة ضرورة حيوية أثناء الرجيم حيث أنها تمنع ترهل العضلات وضعفها وتمنع الجسم من الخمول الذي قد ينتاب الشخص البدين.

والتمرينات التي يؤديها الشخص البدين يجعل الكبد يلجأ إلى إستخدام الجليكوجين (سكر الكبد) وبعد حوالي نصف ساعة يبدأ الجسم إلى استهلاك المخزون من الطاقة الموجودة على هيئة دهون وباستمرار التمرينات وطول مدتها، تزداد الفرصة في حرق كمية أكبر من الدهون.

أما عن ممارسة التمرينات الرياضية وشكلها ومضمونها فإن أي نوع من أنواع التمارين المطلوبة من جري وتمارين سويدي وتمارين بطن ونط حبل وما شابه ذلك.

على أن الأفضل في ممارسة أي نوع من الرياضة أن تبدأ بوقت قصير ثم تبدأ الزيادة تدريجيًا. حتى لا تصاب العضلات بالتقلص أما عن انسب وقت لممارسة التمرينات فهو قبل وجبة الإفطار، فتستفيد بذلك من حرق أكبر نسبة من الدهون لأن الجسم في حالة الصوم والراحة يعتمد على مخزون الجليكوجين الذي يصبح منخفضًا، فمع تمارين الصباح يعتمد الجسم على الدهون المختزنة فيحرقها ليستفيد بالطاقة.

وإن كان هناك بعض الآراء ترى أن ممارسة التمرينات في المساء تساعد على زيادة التمثيل الغذائي بالجسم الذي يكون مستواه منخفضًا في نهاية اليوم.

هل تراكم دهون في مناطق بعينها تفيده الرياضة؟

يتساءل بعض الناس خاصة السيدات هل تفيد الرياضة في تذويب الدهون والشحوم في البطن والفخذين والردفين.

والإجابة أن للرياضة دورها العظيم مع المثابرة عليها في إزالة شحوم هذه المناطق..

٭ ٭ ٭

فوائد رياضة المشي

تقف رياضة المشي بمالها من فوائد ولسهولتها على رأس كل أنواع الرياضات الأخرى ذلك أنها ترفع مستوى كفاءة الجسم الفسيولوجية وتزيل التوتر النفسي

والبدني، وتنشط الدورة الدموية والجهاز التنفسي، وهي من العوامل المساعدة لتخليص الجسم من الفضلات كما أنها تعمل على تنظيم وهضم الغذاء، وهي تساعد على خفض ضغط الدم وخفض مستوى السكر في الدم بالإضافة إلى ما سبق أن أشرنا إليه من أنها تحمي من أمراض القلب والشرايين، وخفض الوزن، أيضًا فهي تعمل على شد الجسم وإزالة الترهل.

أما الجري فإن فائدته في استهلاك الطاقة الزائدة تفوق رياضة المشي إلا أنها غير مناسبة لكبار السن أو أصحاب السمنة المفرطة، حيث أن الجري يزيد الحمل على مفاصل الجسم.

ويجب الجري مسافات قصيرة في البداية ثم تزداد تدريجيًا وبعد الانتهاء من الجري مباشرة من الأفضل عمل بعض التمرينات للاسترخاء ولإعادة الدورة الدموية وتهيئة الجسم لحالته الطبيعية.

ومن المفيد للسيدات أن يعلمن أن الأعمال المنزلية تفيدهم كثيرًا في حرق سعرات حرارية، وهذه الأعمال تكفي في حالة الاعتدال في الطعام والوزن عن ممارسة الرياضة. ولكن هذا لا يغنيهم من ممارسة الرياضة حيث أنها ضرورية لكافة الأعمال والمواظبة عليها تفيد الجسم وتقلل من فرص الرجوع إلى السمنة مرة أخرى.

* * *

التمارين الرياضية

هناك بعض التمرينات تمارس مع الرجيم لتقوية تأثيره.

ولكن هناك عدة نصائح لممارسة التمارين:

١- إذا كنت تشكو من مشاكل طبية فيجب استشارة الطبيب أولاً.

٢- ممارسة الرياضة يكون بعد الأكل بفترة كافية (٢-٣ ساعات).

٣- يجب التدرج فى ممارسة الرياضة.

٤- تجنب شرب الماء البارد والمثلج أثناء التدريبات.

٥- يجب أن تكون الملابس و الجوارب قطنية خفيفة ويكون الحذاء خفيفًا.

٦- يفضل أخذ حمام دافئ قبل التدريب فهذا يساعد على فتح المسام ويسهل فقد السعرات الحرارية.

● **تمارين للتخلص من الكرش:**

١- استلقي على ظهرك وأدي هذه التمارين.

- حركي قدميك كما لو كنت على دراجة.
- حركي رجليك لأعلى ولأسفل بالتبادل وهما مفرودتان.
- ارفعي رجليك وهما مفرودتان معًا ثم حركيهما للداخل والخارج.
- اثني ركبتيك ثم انهضي برأسك وكتفيك إلى وضع الجلوس.

٢- ارقدي على الأرض، ومددي ذراعيك على الجانبين، مع جعل كف اليد ناظرًا لأعلى.

- اثني ركبتيك على صدرك.
- ميلي بركبتيك معًا إلى الناحية اليمنى، حتى تلمس الأرض مع الاحتفاظ بذراعيك ملامستين للأرض، على قدر المستطاع.

اسحبي ركبتيك من الأرض لأعلى ناحية الذراع اليمنى.

- اثبتي قليلاً عند هذا الوضع.
- لفي ركبتيك للخلف لتعودي مرة أخرى لوضع البداية بجعل ركبتيك مثنيتين على صدرك.
- اثبتي قليلاً.

كرري هذا التمرين على الجهة اليسرى.

- ميلي بركبتيك معًا إلى الناحية اليسرى.
- اسحبي ركبتيك ناحية الذراع اليسرى.
- اثبتي قليلاً.
- لفي ركبتيك للخلف لتعودي مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي.
- اثبتي قليلاً.
- كرري التمرين ١٠ مرات.

٣- استلقي على ظهرك، واثني الركبتين وباعدي ما بين القدمين قليلاً ثم اثني

ذراعيك خلف رأسك، وقومي بعمل الآتي:

حركي رأسك والجزء العلوي من الظهر، واستخدمي عضلات البطن في رفعك وليس الذراعين.

اخفضي ظهرك قليلاً إلى الأسفل لكن لا تلمسي الأرض «كرري التمرين ٢٠ مرة».

٤- ارفعي ساقيك إلى أعلى مع شد أطراف القدمين، وضعي ذراعيك خلف رأسك، واجعلي ساقك اليمنى تتقاطع مع اليسرى، واجعلي اليسرى تتقاطع مع اليمنى بطريقة سريعة تشبه حركة المقص، «كرري التمرين ١٠ مرات» مع شد أصابع القدمين.

• تمارين لعلاج تضخم الأرداف:

- النوم على البطن مع إسناد الجسم على كفي الذراعين.
- رفع الرأس للخلف قدر الإمكان.
- فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثني القدمين على المقعدة ثم العودة إلى وضع البداية.
- يكرر التمرين من ١٥ إلى ٢٠ مرة.

هذا النمرين يقلل من دهون الصدر أيضًا.

٢- النوم على البطن مع وضع الذراعين أمامًا أو تحت الأفخاذ.

- ترفع الرجل اليسرى لأعلى وهى ممدودة قدر الإمكان، ثم اليمنى نفس العمل.
- يكرر التمرين ٢٥ مرة.

٣- ارتكاز الجسم على اليدين والقدمين «الوقوف على أربع».

- اليدان متباعدتان وباتساع الكتفين.
- ثني الركبتين عدة مرات «١٠مرات».
- في الحالة الثانية محاولة الثبات لمدة ١٠ ثوانٍ دون ثني الركبتين.

٤- من وضع الوقوف مواجهة الحائط.. الوقوف فترة واليدان حول الخصر.

- ثني الركبة اليمنى لأعلى.
- أداء عملية الثني عدة مرات «٣٠ مرة».

- أداء التمرين بالرجل اليسرى «٣٠ مرة».

- يمكن أداء هذا التمرين بطريقة التبادل «مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى».

- يؤدى هذا التمرين مرة واحدة في اليوم بمعدل ٣٠ تكرارًا لكل رجل بداية، ثم تبدأ الزيادة تدريجيًا.

• تمرينات للصدر المترهل:

١- أمسكي بكل يد ثقلاً حديديًا أو «دمبلز» بحيث يكون ثقله مناسبًا لقدراتك العضلية، وابتداء من المنتصف، قومي بفرد الذراعين للوراء مع زيادة المسافة تدريجيًا.

يكرر هذا التمرين يوميًا بأقصى عدد ممكن من المرات، ويعمل بمعدل خمس مرات أسبوعيًا.

٢- أمسكي كرة بيديك بحيث ترتكزين بها على مقدمة الصدر ثم اضغطي عليها بقوة بكلتا اليدين.. وكرري هذا الضغط عدة مرات. (يكرر هذا التمرين يوميًا بأقصى عدد ممكن من المرات ولمدة شهر على الأقل).

إن كنتِ ترضعين قد تؤثر التمارين القوية في طعم حليب الرضاعة، لذلك لا تجهدي ذراعيك كثيرًا.

* * *

ربة الأسرة ودورها في الحفاظ على الوزن الطبيعي لكل فرد من أفراد أسرتها

ومن الإرشادات الضرورية للحد من السمنة والنجاة منها لربة الأسرة التي تتحكم في إحجام الأسرة كلها بما تقدمه إليهم من أطعمة ومشهيات.

يجب عليك سيدتي تقديم الخضروات والفاكهة قبل الوجبات والإقلال من استعمال الدهون - أما السمك والدجاج فيفضل عدم القلي بل عليك بتقديم الأسماك واللحوم البيضاء مسلوقة أو مشوية وعليك بتقديم الخضروات مسلوقة أو (شوربة) والإقلال من الأرز والمكرونة، والزبدة والحلويات والابتعاد عن تناول أي شيء بين

الوجبـات مثل الآيس كريم والحـلويات أو المسليات، فول سـوداني واللب والبطاطس الشبسي والمشروبات الغازية والعصائر المحلاه.

مع الحرص منك على أي فرد من أفراد أسرتك بأن تعملي على أن ممارستهم لأي نوع من الرياضـة حـتى لو كـانت رياضة المشي وعـدم الراحـة والجلوس بعـد تناول الوجبات، مع مراعاة تقسيم الوجبـات الثلاث على خمس وجبات قليلة مثلاً والبحث عن الأطمة قليلة السـعرات الحرارية لوضعـها على المائدة للجميع. مـع الحرص التام على وجبة الإفطار لأهميتها حيث أن الخبراء يوصون بالحرص عليها لأهميتها في إمداد الجسم بالطاقـة اللازمة لأداء العمل اليومي، بل أنهم يعـتبرونها أهم وجـبات الإنسان عمومًا.

● **فوائد ونصائح:**

ونختم هذا القسم بهذه المجموعة من الفوائد والنصائح التي لا غنى عنها:

١- عليك بالمشي بعد كل وجبة ولو لبضع دقائق.

٢- القيام ببعض التمارين الرياضية.

٣- لا تشبع أكثر من اللازم.

٤- نظم وجبات طعامك ومواعيدها.

٥- الجلوس الجيد لتناول الطعام ووضع الجسم مستقيمًا لا يجعل بطنك تكبر.

٦- المضغ الجيد للطعام يخفف من التهام كمية كبيرة.

٧- نوعية الطعام مـهمة (الخضروات - الأسماك - الفاكـهة - الجبن - البقول - الخبز - الطيور «اللحوم البيضاء»).

٨- شرب الماء يفيد الجهاز الهضمي والمسالك البولية.

٩- البعد قدر الإمكان عن الدهون.

١٠- الإقلال من المنبهات والمشروبات الغازية.

١١- تناول الطعام وهو معتدل الحرارة.

١٢- احرص على وجبة الفطار لأهميتها.

١٣- اذكر اسم الله قـبل الطعام واحمده تعـالى على نعمائه وادعوه أن يشـفيك ويعافيك من كل داء.

وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين...

الباب التاسع

الحجامة

- التداوي بالحجامة.
- شروط نجاح الحجام.
- منافع الحجامة.
- هدي النبي ﷺ في الحجامة.
- أنواع الحجامة.
- مواضع الحجامة في الجسم.
- مواضع هامة في الجسم.
- تجهيزات الحجامة.
- نصائح للحجام.
- الأعراض الجانبية للحجامة.
- طرق الحجامة الدموية.
- الأدوات المستخدمة.
- الحجامة الجافة.
- الطريقة الحديثة للحجامة.
- كيف يتعامل الحجام مع الأمراض.
- تحذيرات للحجام.

- الأمراض المختلفة ومواضع الحجامة لعلاجها.

المجموعة: الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة - الخامسة

- رسوم توضيحية لمواضع الحجامة.

- جداول تبين مواضع الحجامة.

* * *

● **قسم:**

التداوي بالحجامة

التدواي بالحجامة من الطب النبوي وسنة النبي الكريم عليه الصلاة والسلام ورغم ذلك نجد الكثير والكثير بعيدًا عنها ولا يعلمون شيئًا عن التداوي بالحجامة بل هناك من يعترض عليها دون علم بها ولهذا وضعنا هذا القسم في كتابنا هذا حتى نساهم مع من تعرض لموضوع الحجامة غيرنا في توضيح التداوي بالحجامة وزيادة إلقاء الضوء عليها حتى ينتشر العلاج بالحجامة بصورة أكثر مما هي عليه الآن، وقد جاء في صحيح البخاري عن سعيد بن جُبير، عن ابن عباس، عن النبي ﷺ قال: «**الشفاء في ثلاث شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي**» [رواه البخاري].

- وروى الترمذي في «جامعه» من حديث ابن عباس هذا الحديث وقال فيه: «عليك بالحجامة يا محمد» [صحيح الترمذي: ٢٠٥٣].

وفي «الصحيحين» من حديث طاووس، عن ابن عباس، أن النبي ﷺ «احتجم وأعطى الحجام أجره» [صحيح البخاري: ٥٦٩١، ومسلم: ١٢٠٢] وهناك أحاديث كثيرة ذكرنا منها ما سبق فقط للاختصار ومن هذه الأحاديث دليل قاطع على أن التداوي بالحجامة صحيح ولا شك فيه وعلى المسلم أن يتبع سنة النبي عليه الصلاة والسلام في التداوي بها كما جاءت الأحاديث ردًا على أي معترض على التداوي بالحجامة وعلى من يقول إنها لا أساس لها وفيما يلي توضيح، كامل على كيفية التداوي بالحجامة وما هي منافعها وما الشروط اللازمة لهذا التداوي النبوي... !

● **شروط نجاح الحجام:**

لكي يصل الحجام إلى نتيجة التدواي بالحجامة مع المرضى عليه أن يراعي الآتي بلا إهمال بل يحرص دائمًا أن يكون كذلك فبها يوفقه الله تعالى إلى الشفاء بإذن الله تعالى: -

١- تقوى الله سبحانه وتعالى:

الحجام لابد أن يتقي الله تعالى في جميع حركاته وسكناته وفي عمله خاصة في التداوي بالحجامة ولا يصح أن يكون حجام غير مؤمن تقي، فإن الحجامة دواء أوصى به النبي ﷺ فاتق الله فإنك محاسب من الله «**اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن**»، ﴿**وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ**

حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ﴾.

٢- الحياء صفة الحجام:

* يلتزم الحجام بعمل الحجامة لنفس جنسه فالرجل للرجال، والمرأة للنساء.
* عدم كشف العورات إلا بالقدر اللازم للحجامة فقط.
* مراعاة عدم وجود أحد معه ممن يؤذيهم منظر الدم وصوت الألم.
* أن لا يقوم بأي تصرفات خارجة عن القيم الإسلامية والإنسانية مثلاً إذا كان من المبتلين بالتدخين فلا يدخن عند الحجامة.
* أن يكون طاهرًا.
* أن يكون قليل الكلام.

٣- المحافظة على أوقات الصلاة:

أي أن يحرص الحجام على تنظيم وقت الحجامة بحيث لا يكون مع وقت أداء الصلاة جماعة بالمسجد في وقتها...

٤- علمه بالحجامة:

أن يكون الحجام متعلم جيدًا التداوي بالحجامة ويفهم فوائدها حتى يوضح ذلك للمريض الذي يتداوى لأول مرة بالحجامة.

٥- المشورة مع الحجامين:

فالمشورة مع الحجامين وتبادل الآراء بينهم يساعد في الوصول إلى أدق النتائج وأفضل الطرق للعلاج والارتقاء بمستوى طرق العلاج ولا يبخل أحد منهم على الآخر بالنصيحة والإرشاد.

٦- أدواته معقمة:

لابد أن تكون أدوات الحجامة حديثة ومعقمة وأن يكون لكل مريض كأسه الخاص به أثناء عمل الحجامة.

٧- هل يطلب أجرا:-؟

أجر الحجام جائز بمعنى: من حق العبد «الذي يبيع ويشتري» أن يكتسب منها وكذلك الطبيب المتخصص المتفرغ للتداوي من حقه أن يأخذ أجر حبس الوقت... فإنه حلال وهذا قول جمهور الفقهاء.

«حكم كسب الحجام: «كتاب الحجامة أحكامها وفوائدها صـــ ٧٧».

• منافع الحجامة:

ومنافع الحجامة تتمثل في أهداف الحجامة وفوائدها أما أهداف الحجامة هي:

١- إحياء الطب النبوي حيث أوصى بها النبي ﷺ كما ذكرنا.

٢-علاج الناس بطريقة آمنة غير مكلفة وبعيدًا عن الآثار الجانبية.

٣-مساعدة الطب التقليدي في التخلص من آثار الأدوية في الجسم والتجمعات الدموية والأخلاط الرديئة والسموم الضارة وإخراجها من الجسم بطريقة آمنة مختصرة في الوقت.

٤- مساعدة الدواء التقليدي أو العشبي للوصول بسهولة للعضو المصاب وذلك بتسليك الشرايين والأوردة الدموية الدقيقة.

٥- التعاون مع الجامعات والمستشفيات ومراكز الأبحاث الطبية في دراسة علاقة الحجامة بالدم والجهاز العصبي والمناعة وأجهزة المخ.... إلخ.

٦- توضيح تاريخ الحجامة وأنها قديمة جدًا ولم يظهر لها أي آثار ضارة جانبية.

٧-الحجامة لها مكانتها في الإسلام ومن يحييها له أجر عظيم.

• أما فوائد الحجامة:

١- تسليك الشرايين والأوردة الدموية وتنشيط الدورة الدموية.

٢- تنشيط أماكن ردود الفعل بالجسم للأجهزة الداخلية للجسم فيزيد انتباه المخ للعضو المصاب ويعطي أوامره المناسبة لأجهزة الجسم باتخاذ اللازم.

٣- تسليك العقد الليمفاوية والأوردة الليمفاوية (الأوعية) فيمكنها أولا بأول تخليص الجسم من الأخلاط ورواسب الدواء.

٤- عمل تجمعات دموية في بعض الأماكن التي تحتاج إلى دم زيادة، أو بها قصور في الدورة الدموية.

٥- تقوية الجهاز المناعي للجسم.

٦-تنظيم الهرمونات وخاصة في الفقرة السابعة من الفقرات العُنقية.

٧- تنشيط الغدد وخاصة الغدد النخامية.

٨- إنها تسلك مسارات الطاقة.

٩-رفع الضغط عن الأعصاب والذي يأتي أحيانًا بسبب احتقان وتضخيم الأوعية

الدموية فيضغط على الأعصاب ويظهر ذلك خاصة في الرأس مسببًا صداعًا.

١٠- إزالة أسباب الألم الغير معروف مصدرها.

١١- الحجامة تمتص الأحماض الزائدة في الجسم.

١٢- الحجامة تزيد من نسبة الكورتيزون الطبيعي في الدم.

١٣- تقلل نسبة الكوليسترول الضار «LDL» في الدم وترفع الكوليسترول «HDL».

١٤- تقلل نسبة البولينا في الدم.

١٥- تثير وتحفز المواد المضادة للأكسدة...

* * *

هدي النبي ﷺ في الحجامة

• أنواع الحجامة:

تنقسم الحجامة إلى نوعين:

• الحجامة الجافة (بدون تشريط الجلد):

تجرى بوضع الكأس على الجلد فقط وتكون إما ثابتة بوضع كأس الهواء على الجلد بدون تشريط في مكان ثابت وإما متحركة (التدليك) حيث يدهن الجلد بزيت طيب (نعناع أو زيت حبة البركة أو زيت زيتون) ثم يضع الكأس على الجلد ويشفط الهواء مع تحريك الكأس حول منطقة الألم...

• الحجامة الرطبة «الدموية»:

تجرى بوضع الكأس فوق الجلد بعد تشريطه لشفط الدم المحمل بالأخلاط إلى خارج سطح الجلد، وتكون علاجية (أي ضرورية لسبب مرض ما) وتجرى في أي وقت مع أن عملها في الوقت المخصص لها أفضل، وإما تكون وقائية (اختيارية لتقوية الجسم) وتجرى في الوقت المخصص لها والمفضل في الطب النبوي والطب العربي والوقائية (الاختيارية) لها شروط وهي:

١- أن يكون استعمالها في وسط الشهر فإن الأخلاط في هذا الوقت تكون ثائرة هائجة مما يساعد على الاستفادة التامة من الحجامة.

٢- أن يكون استعمالها في النهار فترة بعد الثانية ظهرًا فإن هذا أعدل أوقات

النهار (بعد العصر).

٣- أن يكون استعمالها في الصيف أو الوقت الحار فإن المواد تكون فيه مطيعة للخروج والاندفاع بالحجامة.

٤- أن يكون استعمالها لمن كان دمه رقيقًا.

٥- أن يتجنب استعمالها قبل سن سنتين وبعد سن الستين.

٦- أن يتجنب استعمالها فيمن كان ضعيف البدن.

٧- أن يتجنب استعمالها عقيب الحمام.

٨- أن يتجنب استعمالها عقيب الجماع.

٩- أن يتجنب استعمالها عقيب الحركة المفرطة.

١٠- أن يراعي الحجام مقدار الشرط وهو أن يجعل عدده وعمقه بحسب مقدار المادة وقوامها وهو أنه متى كان المقدار متوافرا والقوام غليظًا، فينبغي أن يجعل الشرط كثير العدد وعميقًا ومتى كان العكس فالعكس.

١١- أن يدهن العضو قبل الشرط دهنًا كافيًا ويعلق المحاجم عليه شرط مرات لتنجذب المواد المراد إخراجها إليه.

١٢- لا يتم تناول الطعام بعد الحجامة وتجنب امتلاء المعدة.

١٣- لا يمارس رياضة قوية خوفًا من فرط تحليله.

* * *

مواضع الحجامة في الجسم

١- الحجامة على الكاهل: تنفع من وجع المنكب والحلق.

٢- الحجامة على الأخدعين: تنفع لأمراض الرأس والوجه وآلام الأذنين والعينين والأسنان والأنف والحلق كما أن الحجامة على الكاهل مع الأخدعين تفيد في علاج بعض التسممات.

٣- الحجامة أعلى مقدمة الرأس (أسفل الذؤابة): للصداع.

٤- الحجامة أسفل الرأس (تحت الذقن): تفيد الوجه والحلقوم.

٥- الحجامة على الصدر: لبرد الصدر.

٦- الحجامة على القفص الصدري: لأمراض القلب وتخفيف الاحتقان الدموي وعلى أسفل الصدر (أعلى البطن) نافعة من دمامل الفخذ وبثوره، والنقرس، داء الفيل، وحكة الظهر، ورياح المثانة والرحم.

٧- الحجامة على ظهر القدم وعلى الفخذين من الأمام: تنفع في ورم الخصيتين وخراجات الفخذين والساقين.

٨- الحجامة على الفخذين من الخلف: للأورام والخراجات في الإلية.

٩- الحجامة أسفل الركبة: لضربان الركبة ونافع لخراجات وقروح الساق والقدم.

١٠- الحجامة على الكعبين: تنفع في حالة احتباس الطمث (الدورة الشهرية) وعرق النَّسا والنقرس.

١١- الحجامة على الورك: نافعة لعرق النَّسا وخوف الخلع.

١٢- الحجامة ما بين الركبتين: للوركين والفخذين والبواسير ولكيس الماء داخل الخصية.

١٣- على المقعدة: يجذب من جميع البدن ونافعة للأمعاء.

١٤- الحجامة على الجراح المليئة بالقيح والصديد: حيث توضع المحاجم على الجراح المليئة بالقيح والصديد بعد تشريط المكان المجروح بالمشرط لمص محتوياته فيزول الألم بعد ذلك.

١٥- على الشدي: ولكن حجامة جافة (حول الشدي) لوقف نزيف الدم عند النساء.

● **ملحوظة هامة:**

إذا كان الألم ناتجا عن دم هائج وصادف الوقت المناسب والموضع المناسب وأجريت الحجامة بنجاح وخبرة يكون النفع إن شاء الله في حجامة هذه المواضع جميعا والله تعالى أعلى وأعلم.

* * *

مواضع هامة في الجسم

١- حجامة النقرة: تنفع من الرمد وآلام الأذن وثقل الرأس ومن الأجفان الدموية ومن الكلف والنمش ومن السلاقة.

٢- حجامة الأذن: تنفع من الصداع الحار وثقل الرأس.

٣- حجامة الهامية: فإنها تنفع من علل العينين (العيون).

٤- حجامة القمحدوة: تنفع من اختلاط العقل ومن الدوار الدموي.

٥- حجامة رسخ اليدين: تنفع من الجرب المزمن الدموي، والحكة وتشقق اليدين.

٦- حجامة المنكب الأيسر: لأوجاع الطحال ومن حمى الربع والأيمن: من أوجاع الكبد.

٧- حجامة الوركين: تنفع من البواسير وسيلان الدم من أفواه العروق والرحم وورم المقعدة ومن نزف الدم وبوله ومن حرارة الكلى وحرقة البول.

٨- حجامة الناغض الأيمن: لأوجاع الكبد والأيسر لأوجاع الطحال.

٩- حجامة الفخذين من أمام: «تنفع من ورم الخصيتين ومن قروح الساق ومن أورام الرحم ونزف الدم».

١٠- حجامة الفخذين من خلف: «تنفع بما سبق ويزيد عليه البواسير وتشقق المقعدة».

١١- حجامة الساق: تنفع من النملة والذبحة ونزف الدم.

* * *

تجهيزات الحجامة

أولاً: أدوات الحجامة:

- قفاز مطاط معقم أو بلاستيك معقم.
- مشارط معقمة أو أمواس حلاقة جديدة لم تستعمل وإبر حقن معقمة.
- بالونات مطاطية أو أصابع طبية.

- كؤوس الهواء بالخرطوم والمحبس.
- شفاط هواء من الكؤوس (يدوي أو آلي).
- كوب ماء.
- مقص وماكينة حلاقة ومشط للشعر.
- إن أمكن (جهاز ضغط - سماعة طبية- ترمومتر- ميزان حساس).

ثانيا: المستلزمات للحجامة:

- ورق تواليت (مناديل ورق).
- قطن طبي.
- سائل مطهر (بتادين).
- عسل نحل (أو مضاد حيوي مرهم/ أو رش).
- بلاستر طبي.
- زيت حبة البركة للحجامة الجافة (تدليك).
- مرهم مخدر موضعي.
- فازلين طبي.

ثالثا: الأثاث:

- كرسي بظهر للمريض (أي جلوس عكسي) مع كرسي للحجام.
- سرير إن أمكن (يمكن عمل الحجامة على الأرض).
- سلة للقمامة أو كيس.
- مشمع بلاستيك متر X متر.
- إضاءة كافية لرؤية أدق التشريطات.
- المكان جيد التهوية.

* * *

نصائح للحجام

١ - اعلم أن النتائج الإيجابيـة للحجامة تأتي بعد الالتزام التـام للحجام والمريض بشروط الحجامة والنتائج السلبية، بعدم الاهتمام بهذه الشروط.

٢- لابد أن تأمر المريض بشراب شيء من العصائر بعد الحجامة مباشرة وأن يأكل بعد الحجامة بساعة.

٣- لا تكرر الحجامة الدموية في نفس الموضع قبل مرور شهر على الأقل.

٤- عدم الأكل قبل الحجامة بساعتين للمريض.

٥- تجنب الحجامة في النصف الأول من الشهر.

٦- تدفئة المكان إذا كان الجو باردًا.

٧- لا تعمل الحجامة لمن تبرع بالدم إلا بعد ثلاثة أيام.

٨- لا تعمل الحجامة للمراهق والمصاب بالدوار حتى يرتاح.

٩- لا تعمل الحجامة لمن يتعاطى منبهات حتى يقلع عنها.

١٠- لاتعملها لمن يركب جهازا للقلب.

١١- لا تعملها لمن يأخذ دواء لسيولة الدم (أو الحذر عند عملها واستعمال الوخز بدلاً من التشريط).

• الأعراض الجانبية للحجامة:

- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة أحيانا.
- همدان في الجسم.
- عدم الاتزان خاصة بعد علاج الأذن.
- القيء خاصة لمن كان ممتلئ المعدة أثناء الحجامة.

وكلها تزول تلقائيًا لا داعي للخوف منها.

• طرق الحجامة الدموية:

هي أن نخدش الجلد ثم نسحب الدم بالكاسات، وهي تشتمل على طريقتين هما:

- إجراء الحجامة على الأوعية الدموية الصغيرة البارزة الواضحة بسطح الجلد (هي العناكب الوعائية).

- إجراء الحجامة على الطبقة الخارجية للجلد في مناطق مختلفة تؤثر على أعضاء معينة وفق خريطة شبيهة بخريطة العلاج بالإبر الصينية أو في مواضع الاحتقان والشد العضلي واعتلال الأنسجة وهذه هي الطريقة الأساسية للحجامة العربية.

- والعناكب الوعائية عادة تظهر بالجسم في المناطق التالية:

- في الوجه: عند العظم الوجني، وعلى الخدين، وعلى جانبي الأنف.

- **ظهر الرأس**: خلف الأذنين، وعلى صوان الأذنين وعلى القفا.

- **ظهر الجسم**: على الكتفين من الخلف، وخاصة على المنطقة فيما بين الفقرة السادسة العنقية والفقرة الرابعة الصدرية، وفيما بين لوحتي الكتفين، حول بروز قمة الكتف، وعلى أسفل الظهر بالمنطقة القطنية العجزية (ابتداء من الفقرة القطنية الرابعة حتى العجز) وعلى منطقة الحوض.

- **سطح الجسم**: على سطح العضلات الصدرية الكبرى والمنطقة أسفل عظمة (القص).

- **الأرجل**: بطول عظمة الفخذ وعلى جوانب أسفل عظمة القص.

- **التعرف على العناكب الوعائية:**

يمكن تحديد هذه الشعيرات الدموية البارزة الواضحة بمجرد الرؤية ويفضل ذلك في ضوء النهار(في الشمس) أو إضاءة عالية بيضاء وأحيانًا قد يصعب تحديد هذه الشعيرات بوضوح، ولمساعدة رؤية هذه الشعيرات يمكن شد الجلد عدة مرات حتى تظهر واضحة والشعيرات التي تختارها للعلاج هي الشعيرات الممتلئة الداكنة نوعًا ما، أما الشعيرات الفاتحة اللون الغير بارزة فإنها لا تفيد عادة كموضع للمعالجة.

- **الفرق بين الشعيرات الدموية والعناكب الوعائية:**

لا يشترط أن ظهور هذه الشعيرات الدموية الواضحة بالرؤية على الجلد أن يرتبط وجودها هكذا لعلة مرضية تحتاج للمعالجة، فقد تظهر بين الأصحاء، كما وجد أنها تظهر بصورة طبيعية بين الأطفال في سن الدراسة بنسبة ٢٥ : ٣٠٪ تقريبًا وخاصة بمنطقة الظهر كما تظهر هذه العناكب الوعائية بصورة طبيعية أثناء فترة الحمل عند النساء، لكنها تظهر كذلك في العديد من الحالات المرضية مثل: «تليف الكبد، قرحة المعدة، قرحة الأثنى عشر، أورام الغدة النخامية، ومرض الزهري، وارتفاع ضغط الدم، الربو، أمراض القلب، السرطان» وغير ذلك من الأمراض.

والشعيرات الدموية تكون فاتحة اللون خفيفة الامتلاء بالدم تدل على صحة جيدة أما العناكب الوعائية الدالة على حالة مرضية تكون ممتلئة غامقة اللون ويؤدي وخزها بالإبر إلى نزف دم غامق اللون نسبيًا وبكميات كبيرة إلى حد ما...

- **كيف تقوم بتسريب الدم من العناكب الوعائية؟**

- **الأدوات المستخدمة:**

استخدام مشارط دقيقة، أو يمكن استخدام إبر دقيقة كالتي يستخدمها مرضى

السكر في اختبار السكر بالدم بالجهاز.

- أما الطريقة: لابد أن يكون بالمكان إضاءة جيدة ثم اتبع الآتي:

١-امسك المشرط بيدك بين إصبعي الإبهام والسبابة وافرد باليد الأخرى الجلد حول مكان الشعيرات الدموية لتوضحها أكثر.

٢- حدد الشعيرات التي تنوي وخزها.

٣- ضع طرف المشرط فوق أعرض منطقة من الشعيرات مباشرة في اتجاه مائل على سطحها.

٤- اقطع الجلد بسرعة والشعيرة بحركة داخلية خارجية ويدل على نجاح هذه الطريقة اندفاع نقطة دم بسرعة خارج الشعيرة بمجرد عمل القطع وبظهور الدم ضع الكأس لسحب مزيد من الدم للخارج أو يمكن الاكتفاء بالضغط على المكان لعصر الدم يدويًا.

وعند خروج دم فاتح توقف فورًا عن سحب الدم أو عصره يدويًّا.

٥- إزالة الكأس ورفعه ويراعى عند ذلك لف قطعة قطن أو منديل ورقي حول فوهة الكأس لامتصاص الدم المتسرب من الكأس وكون رفع الكأس بتحرير فوهته الأمامية تدريجيًا بسحب الجلد للأمام وسحب الكأس للخلف مما يؤدي لتسرب الهواء داخله وأثناء رفع الكأس جفف أي دم يظهر سائلاً للخارج.

٦- لابد عند إجراء هذا النوع من المعالجة الالتزام بما ذكرنا للوقاية من تلوث الجرح فيجب استخدام المشرط أو الإبرة لكل مريض على حدة أي المشرط يستخدم مرة واحدة فقط كما لابد من تطهير مكان المعالجة قبل وبعد الحجامة، ويفضل وضع مرهم مضاد حيوي على الجرح قبل الضمادة.

٧- كمية الدم المسحوب لا تكون من شعيرة دموية واحدة وإنما من عدة شعيرات دموية فتكون للشخص العادي الطبيعي من ٥- ٧ شعيرات دموية، وبالنسبة للشخص الضعيف حوالي ٢- ٣ شعيرات دموية، وعليك معرفة الطبيعي من الضعيف بجهاز الضغط وقياس النبض ومعرفة الوزن وسؤال المريض عن حالته الصحية.

• الحجامة الجافة (بدون تشريط):

هي نقل الأخلاط الموجودة بالجسم (التي تسبب آلامًا) من الأماكن المهمة إلى الأقل أهمية وقد تحدثنا في أول هذا الكتاب عن تلك الأخلاط وهناك ثلاث طرق

للحجامة الجافة:

١- استبقاء الكأس لمدة طويلة وهذه المدة تصل إلى عشر دقائق ويكون الغرض من هذه الطريقة إحداث أعمق تأثير مخفف ومريح للعضو المصاب وهي الأكثر استخدامًا.

٢- تكرار وضع الكأس لفترات بسيطة وهذا يعني وضع الكأس على الموضع المصاب لمدة دقيقة ثم إزالته ثم إعادة وضعه وهكذا عدة مرات وهذه الطريقة تستخدم لسحب الاحتقان للسطح تدريجيًّا مما يريح العضو المصاب.

٣- طريقة تحريك الكأس على الجسم وتحتاج هذه الطريقة لمادة ملينة مثل الفازلين والتحريك بغرض تنشيط مساحة كبيرة من المواضع المصابة خاصة منطقة الظهر.

* * *

الطريقة الحديثة للحجامة

الأدوات:

١- قفاز يستخدم لمرة واحدة.

٢- بالونة مطاطية أو إصبع طبي كبير.

٣- مشرط طبي يستخدم لمرة واحدة أو إبرة كذلك.

٤- كأس بخرطوم ومحبس.

٥- شفاط لشفط الهواء من الكأس (يدوي أو آلي).

الطريقة:

١- يطهر الجلد مكان وضع الكأس.

٢- تركب البالونة على فوهة الكأس.

٣- يوضع الكأس بإحكام على مكان الألم ويتم شفط الهواء الذي بداخل الكأس حتى يتم تفريغ أكبر جزء من الهواء ثم يغلق المحبس فيتم شفط قطعة من جلد المريض داخل الكأس على شكل نصف كرة، ويتم مص الدم والأخلاط إلى سطح الجلد بها فيظهر على صورة منطقة دائرية حمراء مكان فوهة الكأس نتيجة لحدوث تجمع دموي في هذا الموضع.

٤- يتـرك الكأس في هذا الموضع من ٣- ٥ دقـائق ثم ينزع الكأس ويسـمى هذا كأس هواء وهذا يفيـد في نقل الأخلاط من الأماكن المهمة مـثل المفاصل إلى الأماكن الأقل أهمية مـثل سطح الجلد وبذلك يزول ألم الموضع المصاب (في حجامات الجـبهة لاتزيد المدة عن نصف دقيقة).

٥- يتم عمل تشـريط أو خدوش بسيطة في الطبـقة الخارجيـة من الجلد بعمق قليل جدًا حوالي «١, ٠مم» أي خدوش بسيطة جدًا لاتصل بأي حال من الأحوال إلى وريد أو شريان وبطول حوالي «٤مم» حـوالي ١٥ شرطة أو أكثر أو أقل وذلك بمشرط طبي ويكون التشريط بعيد عن بعـضه حوالي «٣مم» ولا يتداخل مع بعضه، ويبعد التشريط عن الأوردة والشرايين الظاهرة على ظهر اليد أوالقدم مثلاً.

٦- يتم نفخ الهـواء داخل الكأس حـتى يصل البالـون إلى فوهة الكأس ويتـرك فرصة لشفط الدم والهواء داخل الكأس ويضع قطعة من القطن داخل البالون.

٧- يوضع الكأس فوق نفس الموضع بإحكام ويتم الشفـط بشدة ويحبس المحبس فـيخـرج بعض الدم عن طريق هذه الخدوش البـسـيطة من الجلد فيـزول الألم ويرفع الكأس بعد ٣- ٥ دقائق ويكون بحذر...

٨- يفضل إجراء الحجامـة في الأيام التي رغب فيها رسول الله ﷺ وهي أيام ١٧، ١٩، ٢١ من الشـهر العـربي ونهايتـه، وكذلك يفـضل أيام الخمـيس والاثنين والثلاثاء مـن أيام الأسبوع والنهـار أفضل من الليل والـصباح على الريـق أفضل من الظهر وفي جميع الأوقات السابقة هي نافعة إن شاء الله تعالى...

• كيف يتعامل الحجام مع الأمراض؟

على الحجام في عمل الحجامة لبعض الأمراض أن يراعي الآتي:

• السيولة في الدم:

في هذه الحالة تتم الحجـامة بالوخز البسيط بدون تـشريط مع دهان المكان المصاب بعدها بعسل نحل صافي.

• فقر الدم:

أ- يفضل نوم المريض على الأرض أو على السرير عند الحجامة ولا يجلس على الكرسي.

ب- يشرب مشروبا سكريا (عصيرا) على دفعات أثناء الحجامة.

جـ- الحجامة تكون كأسًا... كأسًا ويراقب الحجام المريض جيدًا.

د- في حالة الإغـماء ينزع الحـجام الكأس، ويستلقي المريض عـلى ظهره ويرفع قدماه إلى أعلى فيفيق بإذن الله تعالى بعد لحظات.

هـ- توصية المريض بتناول غذاء كامل يوميًّا.

• السكر:

- تطهر الموضع جيدًا وهذا شيء ضروري للغاية.
- الوخز بدلاً من التشريط.
- يتم التطهير مع وضع عسل نحل صافي على الموضع بعد الحجامة مع كل غيار مع تغطية الجرح ببلاستر طبي معقم.
- تجرى لمدة ٣ شهور متتابعة ثم راحة ٣ شـهور ثم تكرر الحجامة ٣ شهور أخرى متتالية.

• ضغط الدم المنخفض:

- يتجنب الفقرات القطنية مع الحذر ومع مراقبة حالة المريض أثناء الحجامة.
- تجرى كأسًا. . . . كأسًا.
- تناول مشروبًا سكريًّا قبل وأثناء الحجامة.
- القدم السكرية:

وهي ارتفاع الحرارة مع ورم القدم أو الرجل.

- يتم وضع كؤوس حول الجرح أسفل وأعلى القدم.
- يتم الشفط للدم والأخلاط حتى يخرج دم أحمر فاتحا نقيا.
- النقرس:
- إذا كانت الرجل متورمة لا تتم الحجامة إلا بعد زوال الورم.
- تكون الحجامة كأسًا. . . . كأسًا.
- التشريط أقرب ما يكون لموضع الألم.
- يفضل تناول عصيرًا سكريًّا أثناء الحجامة.
- الغضروف: «عرق النسا».
- يكون على أماكن الألم وعلى جانبي العمود الفقري ومفاصل الجانب المصاب.
- يلاحظ أن الجديد يشفي بإذن الله أما القديم فتسكن آلامه لفترة وتعود فتكرر له الحجامة.

• الفشل الكلوي:

- إذا كان المريض يغسل الكلى فليس له حجامة.
- لا توضع الكأس على مواضع الكلى.
- تكون كأسًا.... كأسًا مع مراقبة حالته.
- خاصية الأدوات لنفس المريض فقط.

• الكبد:

- لا تتم له الحجامة أي لمريض الكبد إلا تحت إشراف طبيب متخصص ولا تجري الحجامة لحالات مرض الكبد المتأخرة.
- لا تستخدم أدوات الحجامة إلا لمريض واحد وعلى الحجام الحذر من العدوى.

• القلب:

- لا تتم الحجامة لمن ركب جهازا للقلب.
- الحجامة بحذر مع مراقبة حالة المريض.
- يشرب عصيرا سكريا قبل وأثناء وبعد الحجامة.

• الصغار:

الأطفال أقل من ١٢ سنة التشريط يكون بسيطًا وكأسا... كأسا ويمكن استخدام مخدر موضعي حتى لا يتألم الطفل وكذلك في حالة كبار السن ما فوق الستين.

• الحامل:

المرأة الحامل في الشهور الثلاثة الأولى:

- تمنع الحجامة بمنطقة الرحم.
- تكون كأسًا... كأسًا مع مراقبة حالتها.
- تشرب عصيرا سكريا أثناء الحجامة.

• أمراض الأذن:

الحجامة خلف الأذن قد تحدث عدم توازن في اليوم التالي لذا يجب توعية المريض لهذا حتى لا يقلق على حالته.

• التهاب المفاصل:

- هو خلل في جهاز المناعة ويحتاج إلى علاج متكرر كلما عاد الألم.

- كؤوس على جميع المفاصل بالإضافة إلى مواضع المناعة على الصدر والظهر مع شرب عصير سكري أثناء الحجامة.

• الجيوب الأنفية:

- يمكن دهان مرهم مخدر موضعي من ٣- ٥ دقائق.
- تكون بالوخز وليس بالتشريط.
- الشفط يكون لمدة بسيطة نصف دقيقة فقط.

• ملحوظة هامة:

من المستحب والأفضل الغسل والوضوء من الحجامة. «عن عبد الله بن الزبير ﷺ عن عائشة ﷺ أنها حدثته أن النبي ﷺ كان يغتسل من أربع: الجنابة، ويوم الجمعة، ومن الحجامة، ومن غسل الميت» [رواه أبو داود].

وهناك أقوال مختلفة في ذلك ولكني رأيت المستحب ما جاء في الحديث السابق والله تعالى أعلى وأعلم....

• تحذيرات للحجام:

على الحجام أن يحذر الآتي في العلاج بالحجامة:

١- احذر الحجامة للمصاب بالبرد أو ارتفاع حرارته.
٢- احذر وضع كأس على الأربطة الممزقة.
٣- كن حذرًا في حالة دوالي الساقين فتكون حولها بحذر.
٤- لا تتم الحجامة بعد الأكل مباشرة ولكن بعده بساعتين أو ثلاث.
٥- احذر الكبد الوبائي يريد متخصصا وإشراف طبيب.
٦- المصاب بالماء على الركبة تكون الحجامة بجوارها.
٧- احذر سيولة الدم تحتاج للوخز وليس التشريط.
٨- تجنب الفقرات القطنية للمصاب بانخفاض ضغط الدم وكن حذرا.
٩- لابد أن تهيأ نفسية المريض للحجامة.
١٠- لا تستعمل المشرط والقفاز إلا لمريض واحد.
١١- اعرف كل شيء عن حالة المريض قبل الحجامة.
١٢- في حالة الحجامة لمريض السحر والمس لابد أن تكون على علم كامل بمثل هذه الأمور.

١٣- يعمل الحجام لجنسه فقط.

١٤- مرض السرطان لابد من متخصص ذي خبرة في هذه الحالات.

١٥- لا تعمل الحجامة لمن يغسل الكلى.

١٦- لا تكرر الحجامة في نـقرة القفا كثيرًا فـإنها تمحي الذاكرة في تكرارها بدون داعٍ.

١٧- لا تحجم إنسانا في صلبه (العصعص).

١٨- الحجامة لا تعمل على جوع شديد ولا بعد شبع.

١٩- لا تعمل الحجامة فوق الأورام الخبيثة.

٢٠- لا تعمل الحجامة للحوامل فوق ثلاثة شهور.

٢١- لا تعمل الحجامة لمن تبرع بالدم إلا بعد ثلاثة أيام.

٢٢- وكذلك لمن يتعاطى المنبهات حتى يقلع عنها وكذلك للخائف حتى يطمئن.

٢٣- لا تعمل الحجامة فوق الشد العضلي بل كاسات فقط بدون تشريط.

٢٤- يحذر عمل الحجامة لمن قام بتغيير صمامات للقلب.

٢٥- يحذر عمل الحجامة لحالات الإجهاض المتكرر.

٢٦- يحذر عمل الحجامة لمريض الصفراء.

٢٧- ينبغي تجنب الحجامة بعد الاستفراغ.

٢٨- يحذر عمل الحجامة الدموية للأطفال المصابين بالجفاف.

٢٩- لا تعمل لكبار السن إلا للضرورة القصوى مع مراقبة الحالة.

٣٠- الحجامة في الوريد لابد أن تكون تحت إشراف طبيب.

٣١- الأفضل عمل حمام دافئ بعد الحجامة......

• الأمراض وأماكن علاجها على الرسم الهيكلي:

أولاً: توضيح كلي وهو كالآتي:

• المجموعة الأولى:

١- الروماتيزم:

(مواضع ١، ٥٥ بالإضافة إلى الحجامة على مواضع الألم).

٢- خشونة الركبة:

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٥٣، ٥٤ مع حجامة حول الركبة).

٣- عرق النسا:

الرجل اليمنى (مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ٢٦، ٥١ مع مواضع الألم) الرجل اليسرى (مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٣، ٢٧، ٥٢ مع مواضع الألم).

٤- أملاح القدم:

(مواضع ١، ٥٥، ١٣٠ ويمين ويسار الكعب مع موضع ٩، ١٠).

٥- آلام الرقبة والأكتاف:

(مواضع ١، ٥٥، ٤٠، ٢٠، ٢١ مع مواضع الألم).

٦- آلام الظهر:

(مواضع ١، ٥٥، حجامة على جانبي العمود الفقري ومواضع الألم).

٧- الروماتويد:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ٣٦).

٨- النقرس:

(مواضع ١، ٥٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢١، ٩، ١٠).

٩- الشلل الكلي (الرباعي):

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦ مع جميع المفاصل).

١٠- الشلل النصفي:

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٣٤، ٣٥ مع جميع مفاصل الجانب المصاب).

١١- الشد العضلي:

الحجامة الجافة حول العضلة المصابة.

١٢- ضعف المناعة:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩).

١٣- تنشيط الدورة الدموية:

(مواضع ١، ٥٥، ١١ مع حجامة على جانبي العمود الفقري من أعلى إلى أسفل).

١٤- تنميل الأذرع:

(مواضع ١، ٥٥، ٤٠، ٢٠، ٢١ مع حجامة مفاصل الذراع).

١٥- تنميل الأرجل:

(١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٦، ٢٧ مع حجامة المفصل).

١٦- آلام البطن:

(١، ٥٥، ٧، ٨ مع حجامة جافة في مواضع ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠ مع حجامة جافة على الظهر مقابلة مكان الألم).

• المجموعة الثانية:

١- الناسور:

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ٦، ١١، ١٢، ١٣ مع حجامة حول فتحة الشرج وفوق فتحة الناسور).

٢- البواسير:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢١، ١١، ٦ مع حجامة جافة على مواضع ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩).

٣- البروستاتا والضعف الجنسي:

(مواضع ١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٥، ١٢٦، ١٣١ مع الرجلين ومع حجامة جافة على مواضع ١٤٠، ١٤٣).

٤- ارتفاع ضغط الدم:

(مواضع ١، ٥٥، ٢، ٣، ١١، ١٢، ١٣، ١٠١، ٣٢، ٦، ٤٨، ٩، ١٠، ٧، ٨).

٥- السعال وأمراض الرئة:

(مواضع ١، ٥٥، ٤، ٥، ١٢٠، ٤٩، ١١٥، ١١٦، ٩، ١٠، ١١٧، ١١٨، ١٣٥، ١٣٦ مع حجامتين أسفل الركبتين).

٦- قرحة المعدة:

(مواضع ١، ٥٥، ٧، ٨، ٥٠، ١، ٤٢، وحجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠).

٧- أمراض الكلى:

(مواضع ١، ٥٥، ٩، ١٠، ٤١، ٤٢ والجافة ١٣٧، ١٤٠).

٨- القولون العصبي:

(١، ٥٥، ٦، ٤٨، ٧، ٨، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٤٥، ٤٦ والجافة ١٣٧).

٩- الإسهال:

(مواضع الجافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠).

١٠- الإمساك:

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١).

١١- التبول اللاإرادي:

(حجامة جافة ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤٢، ١٤٣، ١٢٥، ١٢٦، وذلك بعد سن خمس سنوات).

١٢- الحالات النفسية والتوتر العصبي:

(مواضع ١، ٥٥، ٦، ١١، ٣٢ مع تحت الركبتين).

١٣- تصلب الشرايين:

(مواضع ١، ٥٥، ١١ مع حجامة على مواضع الألم).

١٤- التهاب المعدة:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢١).

١٥- كثرة النوم:

(مواضع ١، ٥٥، ٣٦).

١٦- قرح ودمل الساق:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢٩، ١٢٠).

• المجموعة الثالثة:

١- أمراض القلب:

(مواضع ١، ٥٥، ١٩، ١١٩، ٧، ٨، ٤٦، ٤٧، ١٣٣، ١٣٤).

(٢) السكر:

(مواضع ١، ٥٥، ٦، ٧، ٨، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ١٢٠، ٤٩) مع دهن مضاد حيوي على الجرح يوميًا.

٣- الكبد:

(مـــواضـع ١، ٥٥، ٦، ٤٨، ٤١، ٤٢، ٤٦، ٥١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤ مع حجامات على الساق اليمنى من الخارج).

٤- دوالي الخصية:

(مواضع ١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢٥، ١٢٦).

٥- دوالي الساقين:

(مواضع ١، ٥٥، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٣٢).

٦- داء الفيل:

(مواضع ١، ٥٥، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩، ١٢١) مع حول الرجل المصابة (١٢٥، ١٢٦، ٥٣، ٥٤).

٧- الأمراض الجلدية:

(مـواضع ١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١٢٩، ١٣١، ٧، ٨، ٢١) مع حجـامـة على أماكن الإصابة).

٨- النحافة:

(مواضع ١، ٥٥، ١٢١).

٩- السمنة:

(مواضع ١، ٥٥، ٩، ١٠، ١٢٠، ٤٩ مع حجامة على المواضع المترهلة).

١٠- الغدة الدرقية:

(مواضع ١، ٥٥، ٤١، ٤٢).

١١- العقم:

(مـــــواضع ١، ٥٥، ٦، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩، ١٢٥، ١٢٦، ١٤٣، ٤١، ٤٢).

• المجموعة الرابعة:

١- الصداع:

(مـــواضع ١، ٥٥، ٢، ٣، ٤٣، ٤٤، ١٠، ٥، ٣٦، ١٠٢، ١٠٣، ١١٤، ١١، ١٠١، ٣٢، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ١٢٠، ٧، ٨، ١٢، ١٣، ٩، ٦، ٤٨).

٢- الصداع النصفي:

(١، ٥٥، ٢، ٣، ١٠٦مع حجامة على مكان الألم).

٣- أمراض العين:

(١، ٥٥، ٣٦، ١٠١، ١٠٤، ١٠٥، ٩، ١٠، ٣٤، ٣٥ مع فوق الحاجبين وعلى دائرة الشعر).

٤- اللوز والحلق والأذن واللثة والأسنان:

(مواضع ١، ٥٥، ٢٠، ٢١، ٤١، ٤٢، ١٢٠، ٤٩، ١١٤، ٤٣، ٤٤).

٥- ثقل السمع:

(مواضع ١، ٥٥، ٢٠، ٢١، ٣٧، ٣٨ وخلف الأذن).

٦- الجيوب الأنفية:

(١، ٥٥، ١٠، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٨، ١٠٩، ٣٦، ١١٤ ودائرة الشعر).

٧- تنشيط مركز التركيز:

(مواضع ١، ٥٥، ٢، ٣، ٣٢).

٨- التهاب العصب الخامس والسابع:

(مواضع ١، ٥٥، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤ وعلى الجبهة المصابة).

٩- عدم النطق:

(١، ٥٥، ٣٦، ٣٣، ١٠٧، ١١٤).

١٠- للإقلاع عن التدخين:

(١، ٥٥، ١٠٦، ١١، ٣٢).

١١- الكهرباء الزائدة بالمخ:

(مواضع ١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ١٠٧ (على الجهتين)، ١١٤، ١١، ١٢، ١٣).

١٢- التخلف العقلي:

(١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ٢، ٣، ١٢٠، ٤٩، ١١، ١٢، ١٣).

١٣- ضمور خلايا المخ:

(١، ٥٥، ١٠١، ٣٦، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ١١، ٤٣، ٤٤) ثم على المفاصل.

● **المجموعة الخامسة:**

١ - نزيف الرحم:

(مواضع ١، ٥٥ مع ثلاث حـجامـات جافة تحت كل ثدي كل يوم حـتى يرتفع الدم).

٢ - انقطاع الدورة الشهرية:

(١، ٥٥، ١٢٩، ١٣١ من الخارج، ١٣٥، ١٣٦).

٣- الإفرازات:

(١، ٥٥، ١٢٠، ٤٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٤٣ مع ثلاث حجـامات جـافة تحت كل ثدي حتى ترتفع الإفرازات.

٤ - مشاكل الحيض:

(١، ٥٥، والجـافـة ١٢٥، ١٢٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣).

٥- لتنشيط المبيض:

(١، ٥٥، ١١، والجافة ١٢٥، ١٢٦).

٦ - عام لأمراض النساء:

(١، ٥٥، ٦، ٤٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٢٠، ٤٩ والجـــافـــة ١٢٥، ١٢٦).

ولتنظيم مواعيد الدورة يفضل عملها ثاني يوم الدورة.

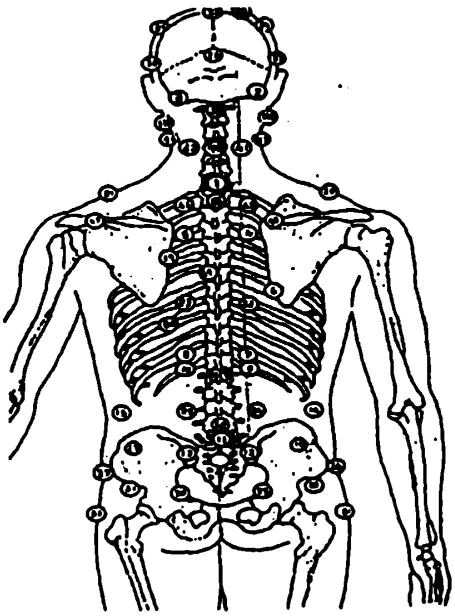
* * *

جدول التوضيح الكلي
(مواضع الظهر)

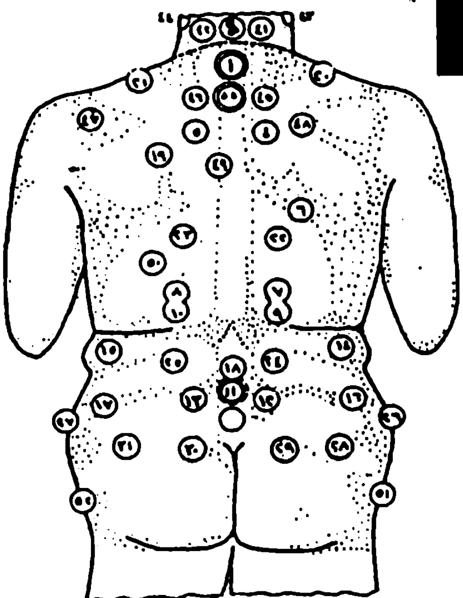
رقم الموضع	وصفه
١	الكاهل وهي الفقرة السابعة العنقية
٢، ٣	الأخدعين وهي بين الأذنين أو على القفا أو على جانبي الرقبة
٤، ٥	باب الهواء وهي بين اللوحين
٦	عقدة المرارة وهي على طرف اللوح اليمين من جهة العمود الفقري
٧، ٨	مكان المعدة وهي وسط الظهر مقابل المعدة على جانبي العمود الفقري
٩، ١٠	مركز الكلى وهي تحت ٧، ٨
١١	الفقرات القطنية وهي عظمة بارزة نهاية الظهر
١٢، ١٣	على جانبي رقم ١١ لأعلى قليلاً وعلى بعد ٥سم من العمود الفقري
١٤، ١٥، ١٦	خاصة بالقولون وهي تقريبًا في أركان القولون من الظهر
١٧، ١٨	في وسطهم على العمود الفقري.
١٩	خاصة بالقلب وهي مقابل القلب من الخلف على جانب اللوح الأيسر
٢٠، ٢١	مثلث اللوز بين الرقبة والكتف وتميل جهة الظهر قليلاً
٢٢، ٢٣	فوق غدة البنكرياس تحت حرف اللوح.
٢٤، ٢٥	بداية النصف الأسفل من الظهر
٢٦، ٢٧	على جانب الجسم من الخارج على عظمتي الحوض
٢٨،٢٩، ٣٠، ٣١	على الجزء العلوي من الإليتين مكان الحقنة
٣٢	في وسط الرأس مكان دوران الشعر
٣٣	يمين دائرة الشعر بحوالى ٣ سم
٣٤، ٣٥	الفص الأيمن والأيسر من المخ وهي جهة اليمين واليسار للخلف
٣٦	المخيخ في مؤخرة الرأس
٣٧، ٣٨	فوق الأذنين بحوالي ٣ سم

رقم الموضع	وصفه
٣٩	نقرة القفا في مؤخرة الرأس (ولا يحجم فيها إلا لضرورة).
٤٠	وسط الرقبة على القفا
٤١، ٤٢	على القفا يمين ويسار
٤٣، ٤٤	بديل الأخدعين (جانبي العنق)
٤٥، ٤٦	فوق باب الهواء ٤، ٥ بحوالي ٣ سم
٤٧	على الكتف الشمال
٤٨	على اللوح اليمين من أعلى
٤٩	منطقة المناعة من الخلف بين اللوحين على العمود الفقري
٥٠	فوق رقم ٨ بـ ٦ سم إلى اليسار قليلاً
٥١، ٥٢	عظمتي الفخذين من الجانبين
٥٣، ٥٤	باطن الركبة من الخلف
٥٥	أسفل الكاهل بحوالي ٣ سم

* * *



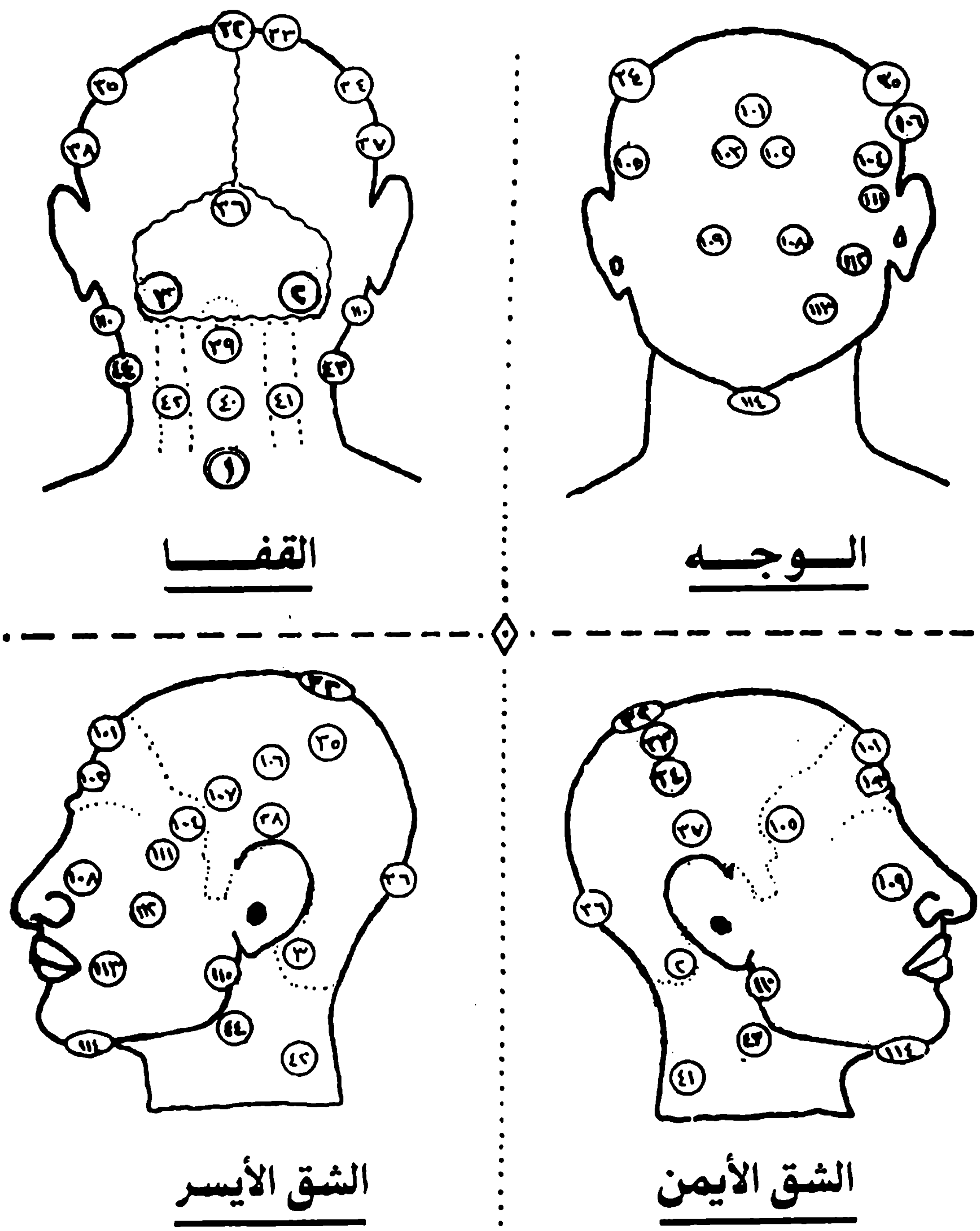
مواضع الظهر «عظمي»



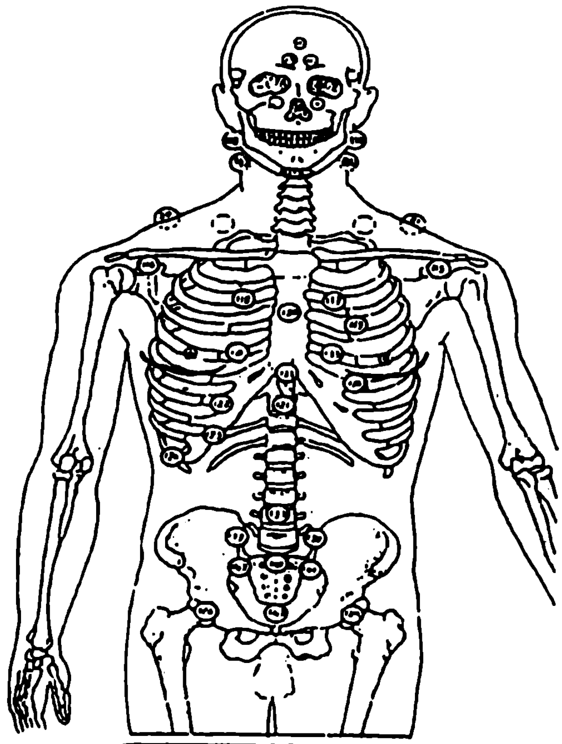
مواضع الظهر «لحمي»

● تابع جدول التوضيح الكلي:

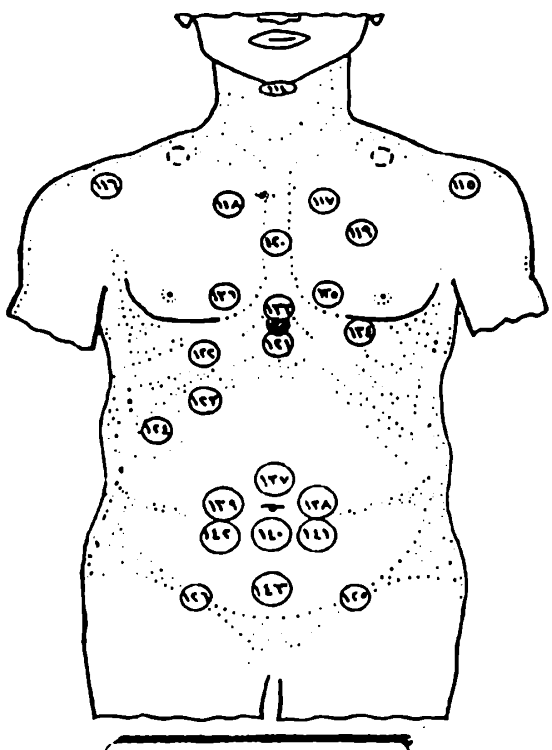
رقم الموضع	وصفه
١٠١	الهامة (مكان السجود).
١٠٢، ١٠٣	فوق الحاجبين من الداخل للجيوب الأنفية.
١٠٤، ١٠٥	على جانبي الحاجبين وإلى أعلى قليلاً
١٠٦	فوق الأذن اليسرى بحوالي (٦سم)
١٠٧	فوق السوالف اليسري بحوالي ٤ سم
١٠٨، ١٠٩	على جانبي الأنف
١١٠	أسفل الأذن يمينا ويسارا
١١١، ١١٢، ١١٣	بجوار العين والخد وبجوار الشفة.
١١٤	أسفل الذقن
١١٥، ١١٦	تحت طرفي عظمة الترقوة من الخارج
١١٧، ١١٨	تحت الترقوة من الداخل
١١٩	تحت وسط الترقوة اليسري بأربع أصابع
١٢٠	عظمة الفص وهي وسط الصدر
١٢١	فم المعدة وهي أسفل عظمة الصدر
١٢٢، ١٢٣، ١٢٤	فوق الكبد جهة اليمين من البطن



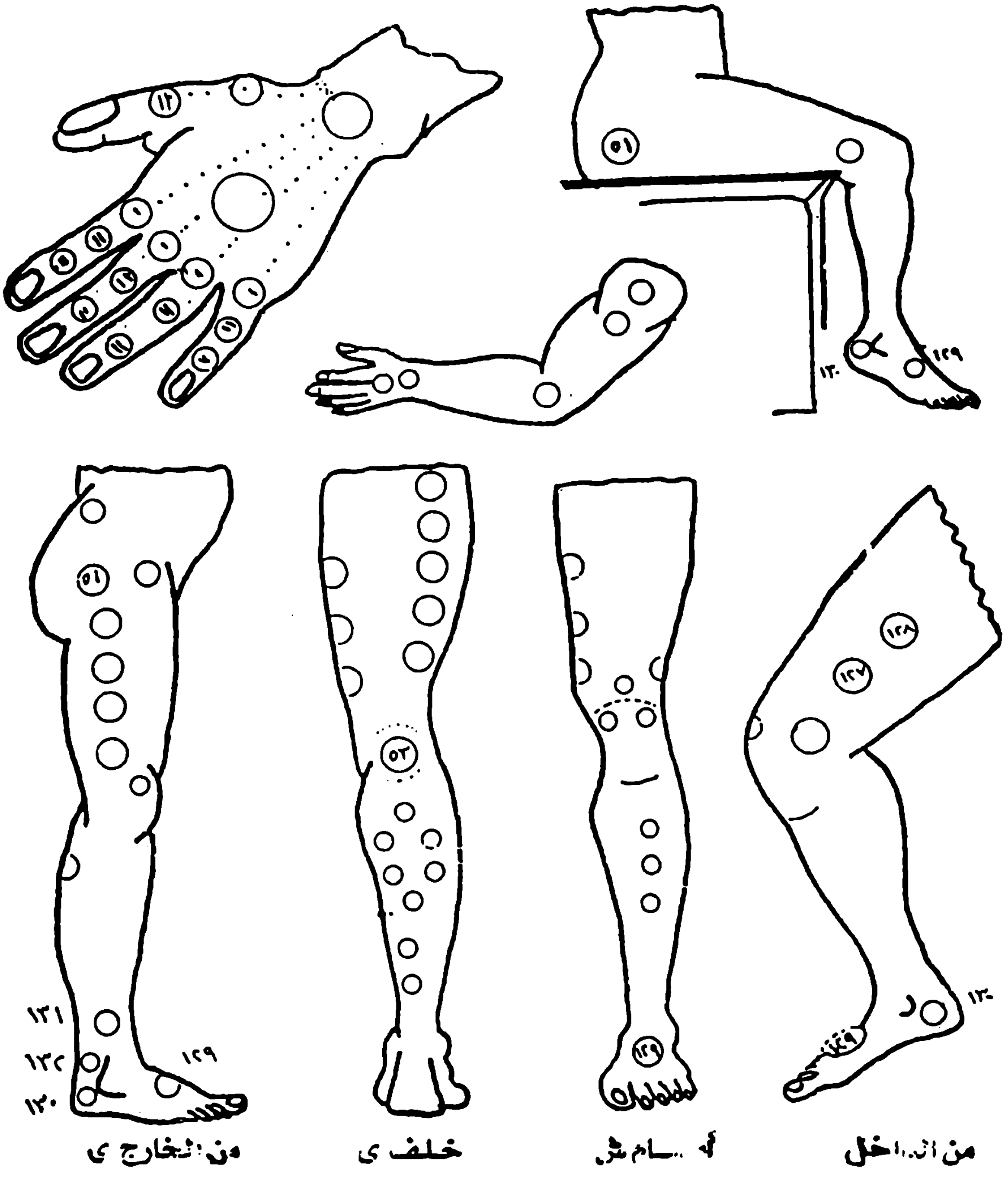
مواضع الوجه



مواضع البطن «عظمي»

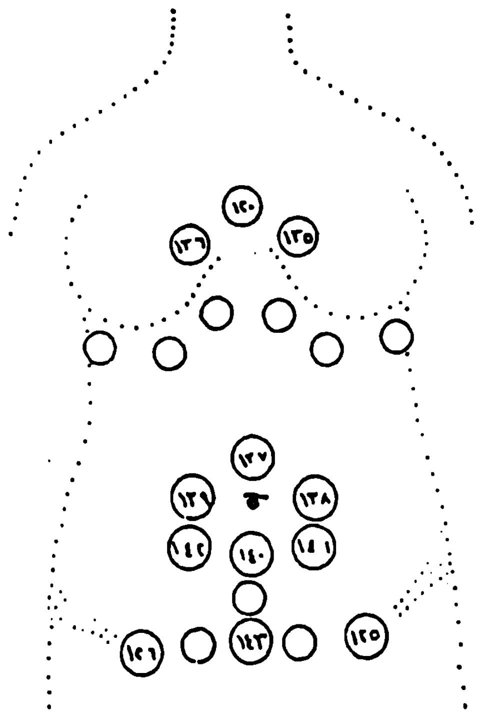


مواضع البطن «لحمي»

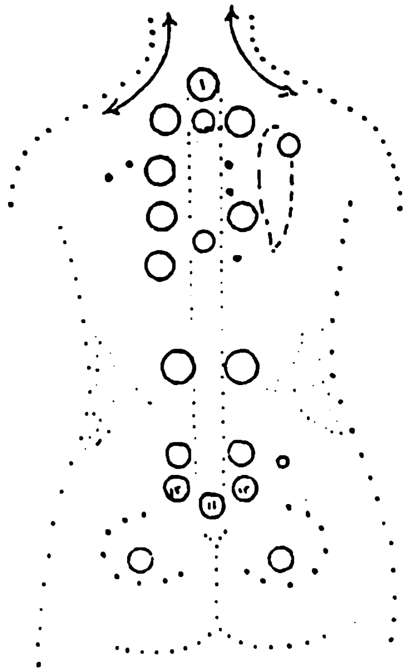


مواضع الأطراف

الصدر والبطن



الظهر



مواضع أمراض النساء

الباب العاشر

الغذاء
الفيتامينات والأملاح وغيرها

- ما هو الطعام ولماذا نأكل.
- الطاقة في الطعام.
- أنواع أطعمة الطاقة والنشاط.
- بناء الجسم.
- الفيتامينات ومناعة الجسم.
- ثيامين (بي ١).

ريبوفلافين (بي).

- نياسين.
- بيريدوكسين (بي ٦).
- فيتامين (بي ١٢).
- حامض الفوليك.
- فيتامين (أ).
- فيتامين (دي).
- فيتامين (ك).
- فيتامين (أي).

- شرح فوائد الأملاح المعدنية.
- الماغنسيوم والكبريت.
- الصوديوم والبوتاسيوم والكلورين.
- الفئات الأساسية.
- انتبه لحجم جسمك.
- كيف تضبط وزنك.
- لوائح تبادل الطعام.
- المجموعات الحرارية.
- المعدة والطعام.
- الحالات النفسية تؤثر في الهضم.
- الخاتمة.

* * *

ما هو الطعام ولماذا نأكل....؟

هناك أماكن كثيرة في العالم تجد صبية صغاراً ترنو أعينهم بشوق إلى الطعام الذي يشتهونه لكي يردوا به غائلة الجوع القاتل وكذلك في صحارى كلاهارى وغيرها في قارة أفريقية، وقد صبت عليها الشمس أشعتها المحرقة، ترى رجالاً ونساءً أقزامًا هزيلين يحفرون في الأرض ليستخرجوا منها الجذور ، أو تراهم يطاردون الورل (الحرضون) ليأكلوه. وفي هذه البلاد ملايين البشر ينامون على الطوى دون أن يدخل الطعام أفواههم، ويستيقظون وأملهم ضعيف أن سيكون يومهم أفضل من أمسهم، وكونك قد اشتريت هذا الكتاب دليلا علي أنك لست من هذه الطبقة التعسة التي تعيش مهددة بالموت جوعًا، لأن الجائع يحتاج إلى طعام وليس إلى كتاب عن الطعام. إنك لست جائعًا، واهتمامك بالطعام وما تأكل يقوم على سبب آخر غير الجوع، وهذا الاهتمام هو الذي يجمعنا معًا لبحث هذا الموضوع الذي لا غنى عنه.

ربما تشعر بألم في معدتك، الأمر الذي يدفعك إلى الاهتمام بالطعام الأكثر مناسبة لك ليريحك مما تشكو منه، وربما قد طالعت في الصحف عن العلاقة بين بعض أنواع الأطعمة ومرض ما مثلاً، فتسعى إلى تجنب كل طعام يوردك هذا المورد الخطر، قد تنظر إلى الموضوع من الوجهة المالية، إذ قد تكون رب عائلة وعليك أن تقدم لها أفضل طعام بأقل ما يمكن من النفقات، وقد تكون ممن يتلذذون بالطعام فتحب أن تجعل مائدتك بهجة للمنظر شهية للذوق ولكن مهما يكن السبب لاهتمامك بأنواع الطعام فإن لدينا ولا شك ما يشير لذتك في سيرنا في الطريق التي تؤدي إلى الصحة الجيدة عن طريق الطعام الجيد.

ونبدأ بسؤال أولاً: ما هو الطعام؟ تقول إنه سؤال بسيط لا يحتاج الجواب عنه إلى عناء كبير، فتحدده بقولك أن الطعام (هو ما نأكله) وبوضعك الجواب بصيغة جمع المتكلمين قد شملت كل سكان الأرض، ولكن الحقيقة هي أن ما يأكله البعض ويعيش عليه ويلتذ بأكله لا يحسبه البعض الآخر طعامًا لا بل قد ينفر منه، نشترك جميعًا في حالة واحدة وهي أن الطعام يختلف باختلاف البلدان والشعوب اختلافًا بيِّنًا، فإذا أردنا

نعرف لماذا يختار الأقوام نوع الطعام الذي يأكلونه لوجدنا أنفسنا مضطرين أن نبدأ رحلة ممتعة شائقة إلى البلدان البعيدة والأقوام الغريبة التي تمارس عادات في الطعام لسنا نراها أنا وأنت غريبة مستهجنة بل ننفر منها وتقز منها نفوسنا، ولنبدأ رحلتنا هذه في هذا الموضوع الهام.

أول ما يجب أن نأخذه بعين الاعتبار هو الحصول على الطعام. فدافع الجوع هو الذي يحثنا على الأكل والتهام ما تقع عليه أيدينا في البيئة التي نعيش فيها ففي الأقطار المتجمدة حيث تتراكم الثلوج والجليد كل أيام السنة تقريبًا لا يرى الإسكيمو الخضر والأثمار إلا في أيام الربيع حين يظهر بعض الكباث (الكبوش)، ولهذا لا يجد الإسكيمو أمامه كطعام إلا لحوم عجل البحر والدببة والوعول والأسماك التي يصطادها كلها بنفسه، وإذا نظرنا إلى البدو الرحل في صحاري الجزيرة العربية مثلاً نجد أنهم لا يختلفون كثيرًا عن الإسكيمو من حيث اقتصار طعامهم على أنواع قليلة متشابهة، فهم لا يأكلون سوى لحوم المواشي وقليل من الخبز وحليب النوق والحيوانات التي يربونها والتمر الذي تنمو أشجاره في الواحات فما أعظم الفرق بين هؤلاء والمثل في مدينة بيروت مثلاً، فإن مائدته تطفح بأفضل الفواكه اللبنانية ويكتظ براده (الثلاجة) بالخضر المغذية التي تنبتها له أرض البقاع الخصبة، وإذا أراد الزيادة في التأنق في الطعام وتذوق أشهى المآكل استورد من المعلب والمجمد مما تتقن صنعه بلدان أخرى، وما عليه إلا أن يرفع سماعة تليفونه ويخاطب البقال ويطلب ما يريد.

بفضل تمدننا الحاضر ووسائل النقل المتوافرة فيه نقدر أن نحصل على أطعمة لم نكن نفكر بالحصول عليها سابقًا، ولكن لسوء الحظ ما تزال نفقات النقل عالية حتى أن بعض الأطعمة غال بالتالي وباق فوق متناول الكثيرين بسبب أسعاره المرتفعة، ولهذا نرى أن للجغرافية ومواقع البلدان دورًا تلعبه فيما نأكل، ويصبح على الكثيرين منا أن يعتمدوا على ما تنتجه لهم تربة بلادهم وما يلائم مناخها.

على أن ليس هذا الأمر محصورًا في جغرافية البلاد ومناخها أو في مقدرة الشاري المالية بل هناك عوامل أخرى لها دخل فيما نأكل، ومن هذه العوامل الثقافة والتربية والدين، ففي شرق النيجر في أفريقيا يكثر الموز، وأسعاره رخيصة للغاية، وطعمه شهي إنما تحذر الأم ابنها جهلاً في تلك البلاد من أن يأكل الموز؛ لأنه يسبب له ديدان

البطن وبين قبائل اليوروبا في غربي أفريقية يحرم أكل البيض على النساء الحوامل مع أن البيض هناك وافر رخيص الثمن، وهو من أفضل الأطعمة للحامل؛ لأنه يساعدها على وضع الأطفال الأقوياء، وكذلك الهندي لا يحلم بذبح البقرة وأكل لحمها؛ لأنها في نظره حيوان مقدس قد يحمل في جسده نفس سلف من أسلافه، مغروسة في أعماق ثقافتهم وتربيتهم، وقد مضى على تمرسهم بها مئات بل ألوف السنين، حتى أنه ليس بالسهل تغييرها.

والآن نتقدم في بحثنا إلى الموضوع المحبب لدينا وهو طعم الأكل ومذاقه، يقول الكثيرون إن هذا الأمر هو في رأس الأمور التي تدفعنا إلى اختيار ما نختاره من الطعام. أجل إنه من الأهمية بمكان فمن منا لا يلتذ بالطعام الطيب الشهي بعد أن يتلوه النقل (المكسرات) والحلواء والفاكهة المفتخرة يجب أن يكون الأكل حدثًا لذيذًا ممتعًا فشكرًا لله سبحانه وتعالى الذي منحنا المقدرة على التلذذ بالطعام والتمتع به.

والتذوق ليس هو مجرد استجابة أعصاب الذوق في لساننا للطعام الذي يلامسها، بل يتوقف أيضًا على موقفنا العقلي من ذلك الطعام وتعصبنا له أو عليه نتيجة تقاليدنا وتربيتنا فالذوق إذًا كما نرى حاسة مدربة مسبقًا، أي أننا في معظم الحالات نأكل الطعام الذي تعودنا أن نأكله في عائلتنا وبيئتنا وأمتنا. في بعض البلدان العربية يأكلون بلذة اللوز الأخضر والجنارك قبل أن ينضج والفول غير المطبوخ وهذه كلها لا يأكلها الأوربي ولا يستطيبها إلا إذا تعود أكلها، يميل أكثرنا إلى تناول الطعام المألوف لدينا، ونتردد في تناول الطعام الجديد أو مزيج جديد من عدة أطعمة، ولحسن الحظ وربما لسوئه أن ذوقنا وقابليتنا للطعام يحتاجان أن يدربا ويهذبا ولنحتفظ بهذه الحقيقة في أذهاننا الآن؛ لأننا سنعود إلى بحثها في وقت لاحق.

ويمكن القول أن طعام معظم سكان العالم يتم الغاية التي وجد لأجلها إذا كان يسد الجوع ويقدم للآكل لذة ومتعة، ولكن الحقيقة هي أن الطعام هو أكثر من إرضاء الذوق وملء المعدة، وهذان الأمران لا يمكن اتخاذهما دليلين كاملين صادقين صحيحين إلى الطعام الجيد وعندما أقول الطعام الجيد أقصد الطعام الصحي.

ليست الصحة الجيدة عرضًا أو أمرًا يأتينا مصادفة، بل نتيجة لعوامل كثيرة يومية تؤثر في حياتنا. إن الجسم الصحيح يتطلب الهواء النقي وشعاع الشمس والنظافة والطعام الصحي والماء الزلال وتوازنًا مناسبًا بين العمل واللعب والتمرين والراحة هذه

كلها ولكن لا شك أن أعظمها الطعام الصحي الذي يقوي عضلاتنا ويزيد نشاطنا ويجعلنا نافعين من كل الوجوه فكل نوع من الطعام أو لون من ألوانه سواء أكان خبزاً أو سمكًا أو فاكهة أو قهوة أو خضاراً له تأثير حسن أو سيئ ليجعل منا الشخص الذي هو أنت فلا غرابة إذا كان الطعام جوهريًا لصحتك وسعادتك إلى هذا الحد، فشعورك بالصحة ومقدرتك على العمل وحتى طول حياتك تتوقف كلها. وأنه ليطيب لنا أن نقدم إليك فيما يلي ما تحتاج إليه من المعرفة لتحسن الاختيار وتتبع القواعد الصحية الضرورية.

نعلم أن الحياة نمو وأيضًا إصلاح ما يصيب الجسم من العطل أو التلف ففي أثناء الحياة يصيب التلف الجزئي بعض أعضاء الجسم كما يفعل الزمن في الأنسجة، يأتي المرض ويهدم وتقع الأضرار وتتلف كما تقع الحوادث فتترك آثارها غير أن في هذا الجسم البشري بخلاف أية آلة أخرى من صنع الإنسان، جهازاً لإصلاح التلف فتبرأ الجراح ببطء وهدوء وتجبر العظام المكسورة، وتقوى العضلات بعد ضعفها.

ولا تحتاج إلى تفكير طويل لندرك أن أجزاء جسمنا الدقيقة يتخصص كل منها لعمله المعين ليست كلها من مادة واحدة، فالأظافر قاسية، والعظام أقسى، والأسنان هي الأشد قساوة من الكل، يقابل ذلك الأنسجة الأخرى الرخوة الطرية كالجلد والكبد والدماغ والعين، ولبناء هذه الأعضاء والأجزاء المختلفة يحتاج الجسم إلى خمسين مادة معينة أو أكثر، وكل مادة من هذه المواد يجب أن تتوفر بكميات كافية لحفظ الصحة، لا بل لحفظ الحياة نفسها.

فمن أين تأتي هذه المواد البنائية؟ لا شك أن الجواب هو أنها تأتي من الطعام والطعام هو إذًا ما تبنى منه الأجسام أي أنه من الفولاذ والنحاس والمطاط وغير ذلك مما نحتاج إليه لبناء السيارات، فعلاً ولكن للطعام غاية أخرى هامة إذ أنه لا يكفي أن يبني الجسم بل يجب أن يكون الجسم قادراً على العمل وإتقانه أى أن الجسم كالسيارة يحتاج إلى وقود لخلق طاقة أو قوة فيه تبني جدار البستان مثلاً أو بها نمارس الألعاب الرياضية أو أي عمل آخر فالطعام هو أيضًا وقود للجسم كما أنه مادة ضرورية لبنائه وصحته وحياته ونموه وإصلاحه، ولابد من هذه كلها لتتم الحياة النشيطة المفيدة.

ولهذا نجد أن المشكلة أمامنا تصبح سهلة كعمل صانع السلال إذا وجدنا الطعام التام الكامل الذي يوفر لنا كل المواد البنائية المعطية للقوة والحركة ولكن لسوء الحظ

ليس لهذا الطعام الكامل من وجود ولذلك كان علينا أن نقوم بدرس علمي لتحليل طعامنا لنقف على المواد التي يحتويها فنختار منه ما يؤمنها لنا بقدر كاف.

وهناك من يقول إن الناس منذ ألوف السنين وهم يأكلون الطعام الذي يتيسر لهم دون درس علمي فيحيون به ويسدون جوعهم، وإنني جوابًا على ذلك أقول: إن الناس لم يكونوا يحيون حياة صحيحة تامة دون هذا الدرس العلمي، فكم قد عمت الأمراض وانتشرت الأوبئة فحصد الموت الألوف الكثيرة الأمر الذي لم يكن ليحدث لو كان هناك درس علمي للطعام وحتى في عالمنا الحاضر اليوم هناك ملايين من الناس مرضى يحيون نصف حياة يتألمون من جوع خفي؛ وذلك لأن أجسامهم عن غير علل منهم محرومة من كثير من هذه المواد الضرورية في طعامهم، هناك أدلة كثيرة على أن بعض الحيوانات تعرف بالغريزة نوع الطعام المفيد الذي يؤمن لها المواد الضرورية لغذاء أجسامها فتقبل عليه؛ ولكن ليس للإنسان غريزة كهذه فعليه إذًا أن يتعلم مبادئ التغذية والأطعمة المفيدة له.

إن الطريقة التي بها يتقبل الجسم الطعام ويستفيد منه لبناء أنسجته، والحصول على الطاقة والقوة والحركة نسميها عملية التغذية وقد أصبحت هذه العملية علمًا جديدًا بدأ منذ ١٠٠سنة فقط وبقي هذا العلم يسير ببطء وعلى غير هدى إلى أن تقدم علم الكيمياء وأصبح الإنسان قادرًا على تحليل أنسجة الجسم وكذلك تحليل الأطعمة والوقوف على الأجزاء والمواد المركبة منها وتدعى الأجزاء والمواد الكيميائية في الجسم عناصر التغذية وتؤلف خمسين مادة أو جزءًا كما ذكرنا وإذا كنا لنستفيض في بحث اكتشاف كل منها لاستغرق بحثنا مجلدًا كاملاً ولهذا لا يسعنا فعله الآن إلا أنه لابد أن نلقي لمحات خاطفة على بعض أهم الأشخاص في قصة التغذية من الذين يلذ لنا الاطلاع على أعمالهم في هذا الحقل.

لقد أدرك أبقراط أهمية العلاقة بين الطعام والمرض وذلك من مضي ألفي سنة إلا أنه كان يعتقد أن كل أنواع الطعام تحتوي على الخواص المعطية للحياة وبقي هذا الاعتقاد سائدًا حتى القرن الثامن عشر عندما أخذت ظلمات الجهل الماضية تنقشع أمام نور العلم الحديث ولنا في قصة التغلب على التهاب لثة الأسنان من عدم تناول الفواكه والخضر أكبر دليل على تقدم علم التغذية الحديث.

كان هذا مرضًا يصيب في الدرجة الأولى البحارة الذين كانوا يقضون الأشهر

الطويلة على متن البحـار فلا يقتاتون إلا على طعام معـين محدود ومن اللحم المملح والكعك والخـبـز اليـابس الذي يوجـد في أهراء المراكب وقليل من مـشـروب الروم الكحولي وبعض أنواع الطعام القليلة الخالية من الفواكة والخضر ويقدرون أنه بين السنة ١٦٠٠و ١٨٠٠مات بسبب هذا المرض نحـو مليون شخص أي أكثـر ممن ماتوا بسبب تحطم السفن والحوادث والحروب في ذلك الوقت.

كان الدكتور جايمس لند جـرّاحًا من أصل أسكتلندي يعمل في أسطول بريطانيا الحربي وكان من الحاذقين الأذكياء في مراقبـة الأمور وملاحظتها فخطر بباله فكر عن سبب مرض الإسكربوط وكـيف يمكن معالجته فـفي أحد الأيام من السنة ١٧٤٧كان على متن سفينة (سالزبري) التابعـة للأسطول البريطاني والتي كانت تجول في المضيق الإنكليزي بين بريطانيـا والقارة الأوربية فـعن له أن يمتحن نظريته وكـان تحت عنايته ١٢مريضًا بهذا المرض وكان جمـيع هؤلاء المرضى على درجة واحدة من حيث شدة الإصابة وكانوا كلهم يتناولون الطعام نفسه فأخذ منهم اثنين وأعطى كلاً منهما ليمونة حامضة وبرتقالتين كل يوم وأعطى لاثنـين آخرين ملعقتين من الخل ثلاث مرات كل يوم وأخذ منهم اثنين وعالجـهما بإعطائهمـا ليترًا من عصيـر التفاح كل يوم وأعطى اثنين آخرين ملعقتين من الخل ثلاث مـرات كل يوم وأعطى لاثنين آخرين نصف لتر من ماء البـحر وللأربعة الآخـرين المتبقين أعطاهم عـلاجات كانت شـائعة في ذلك الوقت لمداواة المصابين بهذا المـرض وحدد وقت التجربة بأسبـوعين ولكن بعد مضي سـتة أيام فـقط ظهرت النتـائج بشكل لا يقـبل الخطأ فـأحد اللذين تناولا الأثمـار الحمضية تعافى وعاد إلى عمله وواجباته والآخر وهو رفيقه في العلاج تحسنت حالته حتى أنـه نهض، وأخذ يمرض رفـاقه العشـرة الآخرين الذين بـقوا مرضى، فـظهر بوضوح أن ليس لكل أنواع الطعام التأثير نفسه ففي الأثمار الحمضية مادة تشفي هذا المرض ولم يعرف الطبيب جـايمس لند نفسه ما هي تلك المادة وبقي السر خـافيًا إلى سنة ١٩٣٢ حينمـا قام الطبيب شـارلس كنغ في مختـبر في الولايات المتحـدة وأعد بلوريات فيتامين (سي) النقية من عصـير الليمون الحامض ولكن على كل حال كانت تجربة الـطبيب جايمس لـند هي العامل الذي أدى إلى اكـتشاف الدواء لـهذا المرض، الدواء الذي أنقذ حياة الألوف من البشر.

وفي السنة ١٨١٦وجد الطبيب الفرنسي فرنسيس ماجندي أنه إذا أطعم الكلاب طعامًا واحد فقط محتويًا على مادة واحدة كسكريات أو الزيت أو الزبدة كانت الكلاب تموت، وإذا أضاف إلى طعامها الأول أطعمة تحتوي على عنصر النيتروجين كانت تبقى حية وفي السنة ١٨٣٤قام الطبيب اللندني وليم بروت وقدم النظرية أن الطعام يحتوي على ثلاث مواد أساسية دعاها المادة السكرينية أي المحتوية على مادة السكرين والمادة الزيتية والمادة الزلالية (الاحية) ولم يكن لديه في ذلك الوقت الأدلة العلمية الكافية لدعم نظريته إنما نعرف الآن أنه كان على صواب في استنتاجاته.

وقدم كثيرون مثابرون محبون للاستطلاع ومكرسون أنفسهم للبحث والتنقيب وقضوا ألوف الساعات والأيام عاملين في المختبرات والعيادات الطبية والمستشفيات في كل أنحاء العالم دارسين وملاحظين ومحققين ومختبرين سعيًا وراء حل الألغاز التي تكتنف الطعام البشري وقد استخدموا في أبحاثهم الحيوانات مقدمين لها الأنواع الكثيرة من الطعام ثم قاموا بإجراء الامتحانات الدقيقة لمعرفة مدى التغيرات التي كانت تحدث في أجسام هذه الحيوانات من جراء هذه الأنواع من الطعام وقد جمعوا من الامتحانات التي أجروها على الكلاب والأرانب والجرذان معلومات قيمة يمكن تطبيقها على طعام الإنسان وكذلك قام آخرون وتطوعوا بأكل أنواع الأطعمة للتجربة ثم قدموا أنفسهم للفحص عدة مرات في المختبرات لكي يتمكن العلماء من الحصول على المعلومات التي أصبحت الحقائق الأساسية التي يقوم عليها علم التغذية اليوم كل ذلك لجعل عالمنا الحاضر أكثر صحة وسعادة مما كان عليه في الماضي.

وقد أصبح الآن كل طعام يأكله الإنسان مدروسًا درسًا دقيقًا ومحلولاً إلى أجزائه التي يتركب منها حتى أنه لم يبق على الآكل إلا أن يطلع على جداول الأطعمة ليعرف مقدار التغذية ونوعها في كل لون من ألوان الطعام كما يعرف قوتها وضعفها والنقص الذي فيها وفوق ذلك جاء علم الكيمياء وكشف لنا عن تركيب أجسامنا وعرف مقدار ما فيها من الحديد والكالسيوم والماء والدهن وغيرها من المواد ولم يقف البحث عند هذا الحد بل إنه مستمر ليكشف لنا عن حقائق جديدة كل يوم إنما يجب ألا ينتظر إلى أن نعرف كل الحقائق بل يجب أن نُقبل على المعلومات التي هي بين أيدينا الآن ونطبقها على طعامنا فنستفيد بذلك من النتائج التي بلغ إليها العلم في حقل التغذية.

لقد ذكرنا وجود نحـو خمسين مادة من المواد الغذائية التي يحـتويها طعامنا والتي تتطلبها أجسامنا الصـحيحة ويمكن قسمة هذه المواد إلى فئات مختلفـة تسهيلاً لدرسها ومع أنني لا أقصد الآن أن أحـمل ذاكرتك بالاصطلاحات العلميـة فإنه لابد من ذكر بعض هذه الاصطلاحات ومعظم ما ستطلع عليـه في الفصول الآتية يقوم على خمس فئـات أساسيـة للمواد الغذائيـة هي النشويات (كـاربوهيدرات) والدهن (الشحـومات والزيوت) والبـروتينات والأملاح المعدنـية وعندما تقـف على معنى كل فـئة من هذه الفئات وتـعرف أهميتهـا تجد في يدك مفتـاحًا يفتح أمامك بابًا واسـعًا يؤدي بك إلى صحة وفيرة.

* * *

الطاقة في الطعام

كل يوم الإنسان يأكل كميـة من الطعام ومعظم هذه الكمية سيـتحول إلى طاقة، والطاقة هي القوة للعمل والمقدرة على الشـغل، إننا محاطون من كل جانب بشكل ما من أشكال الطاقة من خفق جناحي النحلة إلى طبع رسالة من الرسائل إلى تقدير طاقة الطائرة عند إقلاعها إلى ارتجاج الزلزال المدمر كل هذه أشكال للطاقة المتحركة التي تملأ الأولاد والشـبـان والشابات بشـكل واضح فنراها في ركـضهم وقـفـزهم وتسلقـهم وصراخهم ومناوشاتهم حركة مستـمرة طول النهار من الصباح إلى المساء حينما يأوون إلى الفراش وتقف حركة مـحركاتهم ولكن الحقيقـة أن النوم لا يوقف المحركات تمامًا بل يخفف حركتـها ويعرف ذلك من ينام مع ولد في التاسعة من عمـره مثلاً كيف أنه يرفس الغطاء برجل ويتـقلب في الفراش بين آونة وأخـرى وحتى الذين ينامـون نومًا هادئًا تستـمر أجـسامهم في الحـركة دون أن يشعـروا ودون أن يكون لهم يد في ذلك فالقلب يسـتمر في ضرباته والرئتـان تتمددان وتتـقلصان والغدد العرقـية لا تقف عن الإفراز وهذه كلها طاقة ينفقها الجسم كما تحرق السيارة البنزين.

إن الوقود شكل من أشكال الطاقـة وبحصر المعنى مادة تكمن فيـها الطاقة منتظرة الفرصة المناسبة للظهور والعمل، هنا سـتة أنواع للطاقة وهي الطاقة الميكانيكية والطاقة

الكهربائيــة والطاقة الكيميــائية والطاقة الحرارية (الحــرارة) والطاقة الإشعاعــية (النور) والطاقة الذرية ويمكننا أن نشــاهد كل هذه الأشكال بدراستنا الآلة البخــارية في العمل فحــركة الملفات تسيــر دواليب الآلة، وبعض هذه الحركات تسـير مولدًا لتوليــد طاقة كهربائيــة وهذه بدورها تعطي طاقة حرارية وإشــعاعية أي الحرارة والنــور للركاب وما يفيض من الطاقة الكهربائية يختزن في بطاريات خازنة حيث تتحول إلى طاقة كيميائية وعندما يقف القطار تقــوم هذه البطاريات بعكس العمل وتنتج كهــرباء للنور والحرارة ثانية، إن الطاقــة الميكانيكية في الآلة البــخارية تتــولد من حرارة البخــار وهذه الحرارة تتولد من الطاقة الكيميائية التي في الفحم الحجري وهنا أي في الفحم الحجري تتدخل الطاقة النووية، وذلك لأن أشــعة الشمس من مــضي ألوف السنين ساعدت الأشــجار والنباتات على النمو وهذه بدورها أصبحت فحمًا حجريًا ومصدر طاقة النور الإشعاعية هو أعظم مصدر لكل هذه القوى أي الشمــس ذلك الفرن النووي الذي يشبه إلى حد بعيد القنبلة الهيدروجينية والحقيقــة هي أن الشمس مصدر عظيم للطاقة تتضاءل أمامها أعظم قنبلة هيدروجينية وليست أعظم قنبلة هيدروجــينية بالمقابلة مع الشمس إلا كعود الثقاب (عود الكبريت) والمهــم هنا أن شكلاً واحدًا من الطاقة يمكن تحويله إلى أشكال أخرى لمنافع مختلفة.

يجب أن يحصل الجســم على الوقود وما وقوده سوى الطعــام الذي نأكله والطاقة الكيميائية التي في الطعام يمكن تحويلها إلى طاقة ميكانيكية في العضلات لحراثة الحقل أو الطاقة الكهربائية لإرسال الرسائل على الأعصاب إلى الدماغ أو طاقة حرارية لحفظ أجسامنا دافئة في الشتاء وهنا سؤالان:

١- ما هي الأطعمة التي تولد الطاقة؟

٢- كم يحتاج الجسم من هذه الأطعمة؟

وفي الإجابة عن السؤال الأول نقول: إن كل الأطعمة تحتوي على طاقة كامنة ولكن بعض الأنواع يفضل الأنواع الأخرى من هذا القــبيل فالطاقة المحتواه في الطــعام يعبر عنها بوحدة حرارية تدعى سُعرًا وهي عبارة عن مقدار من الحرارة كاف أن يرفع درجة الحرارة في ليتر واحد من الماء درجة واحدة في ميزان مقياسها.

وقد حدد العلماء في المختبرات كمية الطاقة الحرارية أو عدد السُّعرات الحرارية في ثلاث مــواد أساســيــة من المواد التي تدخل في تركــيب الطعــام وهي الكربوهيــدرات

(النشويات والسكريات) والدهنيات (الشحوم والزيوت) والبروتينات وبذلك قدموا لنا المعلومات القيمة لمساعدتنا على تحديد ما نحتاج إليه من الأطعمة المولدة للحرارة، ويمكن اعتبار قصب السكر أفضل مثل على النشويات والسكريات الصافية وزيت الزيتون على الدهنيات والشحومات الصافية وبياض البيضة (الآح) على البروتينات الصافية وقد وجد العلماء أن جراما واحدا من النشويات والسكريات أو جراما واحدا من البروتينات يولد أربع سعرات حرارية بينما جرام واحد من الدهن يولد ٩سعرات أي ضعفين وربع ما يولده الجرام الواحد من الفئتين الأخريين فلو كانت وجبات طعامنا تتألف من مائة بالمائة من زيت الزيتون أو مائة بالمائة من السكر والنشويات أو من آح البيض أي بياضه لكان من السهل علينا أن نعرف مقدار السعرات الحرارية التي نأكلها ولكن طعامنا ليس من فئة واحدة فقط بل هو مزيج من الفئات الثلاث بمقادير مختلفة ولهذا نجد أن مقادير الحرارة في الأطعمة تختلف كما هو مبين في الجدول الآتي:

الطعام مائة جرام	الماء بالمائة	البروتين جرام	الدهن جرام	كربوهيدرات جرام	الحراريات سعر
الخيار	٩٩٥,١	٠,٩	٠,١	٣,٤	١٥
سلق	٩١,٠	٢,٤	٠,٣	٤,٦	٢٥
تفاح	٨٤,٤	٠,٢	٠,٦	١٤,٥	٥٨
حليب بقر طازج	٨٧,٤	٣,٥	٣,٥	٩,٤	٦٥
بيضة	٧٣,٧	١٢,٩	١١,٥	٠,٩	١٦٣
خبز	٣٠,٠	٨,٢	١,٠	٥٨,٣	٢٧٩
عسل	١٧,٢	٠,٣	٠	٨٢,٣	٣٠٤
لحم غنم	٥٦,٣	١٥,٤	٢٧,١	٠	٣١٠
لوز محمص	٠,٧	١٨,٦	٥٧,٧	١٩,٥	٦٢٧
زيت زيتون	٠	٠	١٠٠,٠	٠	٨٨٤

يظهر لنا من هذا الجدول ما يلي:

١- إن معظم الأطعمة تحتوي على نسبة مئوية من الماء لا بأس بها أي أكثر من

٥٠بالمائة في لحم الغنم وأكثر من ٩٥بالمائة في الخيار بينما القسم الآخر يحتوي على نسبة قليلة من الماء أو لا ماء فيه مطلقًا مثل اللوز المحمص وزيت الزيتون.

٢- إن عدد السعرات الحرارية يختلف في أنواع الأطعمة المختلفة فيتراوح بين ١٥في الخيار إلى ٩٠٠ تقريبًا في زيت الزيتون ولهذا يجب أكل ٦٠ مقدارًا من الخيار مقابل مقدار واحد مساوي من زيت الزيتون للحصول على عدد متعادل من الحراريات ويمكن القول على وجه العموم أنه كلما ازدادت النسبة المئوية من الماء في نوع من أنواع الطعام ازداد هبوط عدد الحراريات فيه.

٣- أن مقدار الطاقة في بعض أنواع الطعام كالعسل مثلاً والخبز يتوقف بأكثر على كمية السكريات والنشويات (كاربوهيدرات) فيه بينما الأنواع الأخرى كلحم الغنم واللوز هي عالية الحراريات في الدرجة الأولى بسبب ما فيها من الدهن وإذا رجعت إلى الجدول ترى أن عنصرًا من عناصر التغذية مفقود في بعض الأطعمة بينما البعض الآخر كحليب البقر الطازج مثلاً فيه توازن بين كميات العناصر الثلاثة.

وبفضل بعض المعلومات والاختبار يمكننا أن نعرف أي الأطعمة فقيرة في الطاقة وأيها غنية بها وإذا أردنا معرفة ذلك بطريقة أدق علينا أن ندرس الجداول التي تحتوي على تركيب الأطعمة.

وأما الإجابة عن السؤال الثاني: فليست سهلة كالإجابة على السؤال الأول؛ لأن الكمية التي يتطلبها كل شخص من الحراريات تختلف باختلاف الأفراد وتتوقف على عدة عوامل مختلفة أولها حجم الجسم، فكما أن الطائرة الكبيرة التي تديرها عدة محركات في أسفارها بين القارات تحتاج إلى وقود أكثر من الطائرة الصغيرة ذات المحركين والتي تتسع لراكبين فقط هكذا الشاب في سن السادسة عشرة، النامي الكبير الجسم والكثير الحركة يحتاج إلى طعام أكثر مما يحتاج إليه طفل في صغره وكذلك الرجل الذي يزن ٩٠ كيلو جرامًا يحتاج إلى طعام أكثر كمية من الذي يزن ٥٠ كيلو جرامًا.

وبما أن حجم الجسم مهم من هذه الناحية فإن النشاط والحركة أهم فإذا أخذنا رجلين يزن كل واحد منهما ٧٠ كيلو جرامًا ولهما الطول نفسه والبنية نفسها ولكن أحدهما يقضي نهاره ينقل أكياس الأسمنت من المركب إلى الشاحنة على الرصيف

بينما الآخر يقبع في مكتبه لا يأتي حركة سوى التوقيع على المستندات والرسائل فإن الأول دون شك يحتاج إلى الطعام الغني بالطاقة أكثر من الثاني ولكي تدرك كمية الطاقة التي يقتضيها بعض النشاطات المختلفة انظر إلى الجدول التالي الذي يبين لك الكمية المستهلكة في مدة ساعة من النشاط المذكور في الجدول بالتقريب:

النشاط	عدد السعرات الحرارية بالساعة
الاستلقاء هادئًا في اليقظة	٧
الكتابة الأكل (الخياطة باليد)	٢٨
الوقوف باسترخاء	٣٥
تقشير البطاطا أو اللعب على الكمنجة	٤٢
لبس الثياب وخلعها	٤٩
سوق السيارة أو الخياطة الرجالية	٦٣
الطبع على الآلة الكاتبة بسرعة أو كي الثياب	٧٠
الكنس بالمكنسة	٩٨
العمل بقوة في النجارة	١٦١
المشي بسرعة ستة كيلو مترات في الساعة	٢١٨
عملية البناء بالحجارة	٣٢٩
السباحة بسرعة ثلاثة كيلو مترات في الساعة	٥٥٣

قد تدهش لأن العمل العقلي والنشاط الفكري لا يقضيان طاقة كبيرة فأكل نصف فستقة تكفي لتوليد طاقة للقيام بعمل عقلي شديد مدة ساعة كاملة تقريبًا.

ومما لا شك فيه أنه لا يمكن لك كما أنه ليس من الضروري أن تحسب ما تحتاج إليه من الطاقة يوميًّا على أساس هذا الجدول من النشاطات لأن عملك اليومي يختلف من ساعة إلى أخرى ولا يسير حسب قانون معين ولهذا فإن معدل ما تحتاج إليه من السعرات الحرارية يمكن وضعه بالشكل الذي تراه في الجدول الآتي تقريبًا:

السن بالسنين	الرجال وزنهم ٦٥ كيلو جرامًا عدد السعرات الحرارية في اليوم	النساء وزنهم ٥٥ كيلو جرام عدد السعرات الحرارية في اليوم
٢٠-٣٠	٣٢٠٠	٢٣٠٠
٣٠-٤٠	٣١٠٤	٢٣٣٠
٤٠-٥٠	٣٠١٠	٣١٦٠
٥٠-٦٠	٢٧٧٠	١٩٩٠
٦٠-٧٠	٢٥٣٠	١٨٢٠
٧٠	٢٢١٠	١٥٦٠

الفئة التي يتراوح سنها بين ٢٠ إلى ٣٠ سنة جرى تقدير عدد السعرات الحرارية على افتراض رجل صحيح البنية ويعيش في منطقة معتدلة المناخ ولا ينقص وزنه ولا يزيد ويعمل مدة ثماني ساعات عملاً معتدل النشاط ويقضي أربع ساعات بنشاط خفيف كما يقضي ساعتين كل يوم في الهواء الطلق ويقوم بنزهة مشيًا على الأقدام مسافة ٥-١٠ كيلو متر والمرأة في الفئة نفسها تقوم بالأعمال خفيفة النشاط في المصنع ويظهر من الجدول أيضًا أنه كلما تقدم المرء في السن قلت الحاجة إلى الطاقة بشكل تدريجي كما هي الحالة عندما تقل حدة النشاط أو يقل النشاط نفسه.

ولما كان قسم من الحرارة في طعامنا يستعمل في حفظ أجسامنا دافئة فإن للمناخ تأثيرًا على الحاجة إلى الطاقة الحرارية فكلما ازدادت برودة المناخ كثرت الحاجة إلى الطاقة الحرارية وكلما كان المناخ حارًّا قلت الحاجة إليها.

وأخيرًا لابد من ذكر كلمة عن النمو: إن الأولاد في سن بلوغهم وهي السن التي يبلغ فيها النمو ذروة سرعته تزداد حاجتهم إلى مزيد من السعرات الحرارية وهكذا النساء الحوامل في النصف الأخير من مدة حملهن يحتجن إلى المزيد من الطعام فوق طعامهن الاعتيادي والمرضعات اللواتي يرضعن أولادهن بنفسهن يحتجن أيضًا إلى نحو ١٠٠٠ سعر حراري في اليوم زيادة على حاجتهن الاعتيادية وذلك لصنع الحليب الطعام الحراري الضروري للطفل النامي.

على المرء منذ بدء حياته إلى اليوم الذي يطبق فيه عينيه نهائيًّا أن يحصل على الطاقة من الطعام الذي يتناوله كل يوم وذلك لكي يحتفظ بالحياة ليقوم بالأعمال

المترتبة عليه في أوقات عمله وأوقات راحته، إن معظم الناس في العالم يجاهدون للحصول على سعرات حرارية كافية لحفظ قواهم التي يحتاجون إليها بينما هناك ملايين أكثر من الناس يجاهدون دائمًا لإنقاص كميات طعامهم تجنبًا للسمنة وما تجلبه عليهم من المشاكل والأمراض.

* * *

أنواع أطعمة الطاقة والنشاط

حاول أن تفكر في موضوع الطعام دون أن تتجه أفكارك حالاً إلى الخبز فترى ذلك صعبًا جدًا؛ لأن الخبز هو المادة الأساسية في طعامنا فإذا طلب إلينا أن نأكل دون أن يرافق طعامنا الخبز فكأننا نطلب إلى سكان بورما وتايلندا أن يأكلوا طعامهم بدون أرز أو كأننا نحرم الأفريقي من أكل الجذور المحببة إليه والكاسافا (جذور نشوية) أو من البطاطا الحلوة، كل هذه المواد أساسية لآكليها تزودهم بالقوة والنشاط والطاقة ولهذا تعتبر مهمة للغاية؛ لأن الأطعمة النشوية هي الأطعمة الرئيسية لمعظم سكان العالم وتحتوي على ٩٠ بالمائة من الحراريات التي يأكلها سكان المناطق الحارة ونادراً أقل من ٥٠ بالمائة في أي مكان من العالم.

يمكن قسمة النشويات والسكريات إلى ثلاث فئات الأولى السكر والثانية النشويات والثالثة السليولوز وهذه الأخيرة هي المادة الجامدة التي تكون جدران الخلايا والأنسجة الجامدة من أقسام النباتات الخشبية ولا يمكن للإنسان هضمها ألبتة.

ومن الأمثلة عليها القطن والورق والسلوفان ولما كانت لا تهضم في الجهاز الهضمي البشري فإنها تدخل في طعامه بكميات صغيرة جدًا عند معظم الأمم المتقدمة وليس ذلك بغية التغذية في الدرجة الأولى بل كطعام خشن لتسهيل عمل الأمعاء في القيام بوظيفتها للتخلص من بقايا الطعام في الجسم وأما عند الحيوانات التي ترعى كالمواشي والقطعان أي البقر والغنم والجمال فإن الحالة مختلفة تمامًا عنها عند البشر إن هذه الحيوانات تملك في جهازها الهضمي ولا سيما معدتها عددًا كبيرًا من البكتريا التي تولد موادا هاضمة وأقدر الحيوانات على هذه العملية هو النمل الأبيض (الأرضة)

لأنه يقدر أن يقتات على الخشب فقط ويعيش عليه كل حياته.

ونعود إلى الفئة الأولى السكريات وهي مألوفة لدينا جميعًا؛ لأننا نقدر أن نميزها عن غيرها بسهولة تامة بطعمها الحلو الذي نستطيبه وقد يفوتك أن ليست السكريات كلها متشابهة أو أنها من أنواع واحدة من حيث شدة حلاوتها فهناك ثلاثة أنواع من السكريات البسيطة وهي أولاً كلوكوز ثم فركتوز وثالثًا كالاكتوز.

وأهم هذه الأنواع الكلوكوز أي النوع الأول لأنه الوقود الأساسي للجسم وإليه تتحول جميع أنواع السكريات قبل هضمها ولابد من أن يحتوي الدم في عروقنا نسبة معينة منه إذا كنا لنبقى على قيد الحياة لأن الدماغ وفي الحقيقة كل الأنسجة العصبية تعتمد الاعتماد كله على وجود كمية من الكلوكوز فيها فإذا انتفى وجوده فيها ولو لمدة بضع دقائق يفقد الإنسان وعيه كما أنه إذا هبط مستوى الكلوكوز في الدم إلى مستوى أدنى من الطبيعي واستمر هذا الهبوط مدة طويلة يقع الضرر حالاً بالدماغ وقد يؤدي إلى الموت.

ولحسن الحظ أن الهبوط في مستوى الكلوكوز في الدم نادر جدًا إلا عند المصابين بمرض السكر وهو المرض الذي يعجز فيه الجسم عن الاستفادة من السكر بسبب نقصان هرمون الأنسولين الطبيعي فيه وتكون النتيجة أن المصاب بهذا المرض يعاني من تجمع السكر (كلوكوز) في دمه بكميات كبيرة أكثر من المطلوب فينخفض مستوى السكر في الدم وتحصل نتائج ذلك المضرة ومن الطريف أن تعرف أن التغيير في مستوى السكر في الدم العامل الرئيسي لشعورنا بالجوع.

ومع أن الكلوكوز موجود دائمًا في دمنا فإنه قلما يوجد صرفًا في الأطعمة الطبيعية إلا في بعض الفواكه كالعنب مثلاً ولهذا نسميه بعض الأحيان سكر العنب وله اسم آخر كيماوي نطلقه عليه وهو دكستروز يمكننا أن نبتاع الكلوكوز من الصيدليات ولكن ليس هذا ضروريًا إذ نقدر أن نحصل عليه عن طريق السكريات الأخرى الطبيعية بطريق رخيصة جدًا فلا نضطر إلى شرائه بثمن غالي.

والنوع الثاني من السكر البسيط هو فركتوز: ويعرف بسكر الفواكه؛ لأن وجوده كثير الشيوع فيها وهو أكثر السكريات حلاوة ويستعمله الكثيرون بشكل عسل يتألف من ٧٥بالمائة سكرًا معظمه من كلوكوز وفركتوز ومع أن العسل جذاب وله طعم لذيذ فإنه لم يظهر للعلماء أنه يحتوي على خصائص خاصة صحية، أما شهرته بأنه طعام

صحي فغير مبنية على أسس علميـة؛ لأنه يحتوي على القليل من عناصر التغذية كما أن كميات الفيتامين فيه ضئيلة وبالإضـافة إلى ذلك فإن الفركتوز فيه يتحول في الجسم إلى كلوكوز قبل هضمه.

والنوع الثالث من السكر البسـيط هو كالاكتوز: ولا يوجد صرفًا منفصلاً عن أنواع السكريات الأخرى بل مجتمعًا معهما في الحليب.

وبعد هذه الكلـمة عن السكريات البسـيطة يمكننا أن نتقـدم إلى بحث السكريات المركبة أو المجتمعـة من نوعين أو أكثر وأعم هذه السكريات المألوفة لدينا سكر سكروز فإنه مركب من كلوكـوز وفركتوز ويكثر استعـماله على موائدنا بشكل سكر أبيض أو استخدامه في صنع الكعك والحلويات والطبخ ويسـتخرج بالأكثر من قصب السكر أو الشمندر [البنجر] فالسكر الأبيض الذي نستعـمله على موائدنا هو مائة بالمائة سكروز ولا يحتـوي على عناصر تغذيـة أخرى، والسكر الأسمـر غير مكرر ولا مـصفى إلى درجـة السكر الأبيض ويحـتوي على الـقليل من أنواع أخـرى من السكر والمواد التي تكسبه لونه وطعمه، وهناك أيضًا السكر السائل أو المختر وهو محلول من السكر المركز يحتوي على ٧٠ بالمائة من السكر الصافي وقد يحتوي على كميات مغذية لا بأس بها كالحديد والكالسيـوم وتحتوي المربات والفواكه المحفوظة بالسـكر على نسبة تتراوح بين ٥٠ و٦٠ بالمائة من السكر.

وهناك نوع آخـر من السكريات المركـبة وهـو سكر لكتوز ويتـركب من كلوكـوز وكالاكتوز وهو السكر الرئيسي في الحليب ويعد أقل السكريات المعروفة حلاوة وسكر مالتـوز مؤلف من وحدتين من الكلوكـوز ويستخـرج من نشا الشعـير وسكر رفيـتوز يحـتوي على أنواع السكر البـسيطة الثـلاثة التي تكلمنا عنهـا وهي كلوكـوز فركـتوز وكالاكتوز.

منذ بضع مئـات السنين فقط كانت أنواع السكريات التـي يستعملهـا الإنسان هي تلك الموجودة في الطبيعـة كالعسل والأثمار الحلوة كالتمـر وفي الأمم البدائية ما زالوا إلى الآن يعتـمدون على هذا المصـدر للحصول على السكريات وكـان السكر الأبيض المكرر في وقت من الأوقات غـالي الثمن ويعد من الكماليات ولـكن طرق إنتاجه في هذه الأيام قد جعلته وافرا في الأسواق بأسعار متدنية نسبيًا حتى أنه أصبح في متناول كل فرد.

والنشويـات أكثر تعـقيدًا مـن حيث التركـيب من السكريات البسـيطة وهي المادة الرئيسية في الأطعمة التي تعتبر وقودًا للجسم في كل أنحاء العالم وتخزنها الطبيعة في البذور وجذور النبـاتات المختلفة وأهم مصدر للنشـا الذي يستعمله البشـر هو الحبوب ولا سيما نوع واحد منها ينمو في كل أنحـاء العالم تقريبًا التي يسكنها البشر أعني به الحنطة التي تعد في الشرق الأوسط وأمريكا الشـمالية أكثر الحبوب إنتاجًـا واستعمالاً بينما فـي شمالي أوربا يزرعـون الجاودار أي (راي) وهو يشـبه الشعـير بغض الشـبه ويستخـرجون منه الوسكي وفي أمريكا الوسطى والجنوبية يسـتخدم السكان منذ ألوف السنين الذرة الصفراء وما زالوا إلى الآن يستخدمونها وفي معظم آسيا يستخدمون الأرز كمصـدر للنشا بينما بعض الجـماعات في الصين والهند وأفريقـيا يستخـدمون الدُّخن (الذرة البيضاء) وغيرها من الحبوب المشابهة لها.

وبالإضافة إلى الحبوب كـمصدر للنشا الخضر ذات الجذور مع أهميـتها فإنها أقل أهميـة من الحبوب في سـد الطلبات للطعـام المعطي للقوة ،ومن هذه الخـضر البطاطا (البطاطس) والبطاطا الحلوة واللفـت والجزر والكراث والقلقـاس وغيرها مما يشـبهـها وهناك أيضًا الخـضر الأخرى كـالبازلاء وورق العنب والبـامية وحب اللوبيـا والعدس والحمص مثلاً فإنها ذات أهمية كمصدر للنشا.

هناك أسباب كـافية لأهمية النشويات في عـالم التغذية أهمها رخص ثمنهـا فإنها أقل كلفة من النوعين الآخـرين الدهن والبروتين فالحبـوب والجذور المستعـملة كطعام تنمو بسرعة ويمكن خزنها مدة طويلة كما أنه يسهل نقلها من مكان إلى آخر وبالإضافة إلى ذلك يمكن استـخدامها كطعام بـطرق كثيرة مخـتلفة، خذ الحنطة مثـلاً فإنه يمكن استـخدامهـا في الخبـز على أنواعه والبرغـل والطبخ وحشو الخـضر والتـبولة ويمكن استخدام الطحين المستخرج منها في غير أنواع الخبز في المعجنات والحلويات وتسميك الشرباء والحساء والمكرونة على أنواعها.

فلا عجب إذًا إذا اعتبرنا الأطعـمة النشوية ذات أهمية عظمى في الطعام ولا يقف الأمر عند هذا الحـد بل لنتعمق في النظر قليلاً لنقف عـلى الأسباب العلميـة لأهمية النشويات في الطعام بالإضافة إلى ميزتها كمصدر للقوة أجل فإنه من الممكن أن نعيش على طعام لا يحتـوي على النشويات؛ لأن البروتين والدهن يمكن تحويلهـما إلى نشا

عند الضرورة ولكن ليس هذا مستحبًا أولاً هناك قول شائع (إن الـدهن يحترق في لهيب النشويات) وبعبارة أخرى أن النشويات ضرورية للاستفادة من الدهن على أكمل وجه فـإذا لم توجد بكميـات كافيـة فإن هناك موادا حـامضة تـتولد من الدهن إذ لم يستخـدم بسرعة وتتجمع في الجسم مـوقعة به الضرر وثانيًا أن النشـويات تحتوي على خاصـة تساعد على عدم الإفـراط في استهلاك الـبروتين فمع أنه بالإمكان استـخدام البروتين للحصول على القوة فإن ذلك ليس بالمستحـب فضلاً عن أنه غير مرغوب فيه اقتصاديًا لكلفته العالية.

لقد تناولنا في كـلامنا إلى الآن النشاء الذي من مصـدر نباتي غيـر أن هناك نوعًا آخر من الـنشا حيـوانيًا يدعى غليكوجين وهو يصنع داخل الجـسم من الكلوكوز ثم يمكن تحويله مرة أخرى إلى غليكوجين إذا دعت حاجة الجسم إلى ذلك والكميات التي يقدر الجـسم على خزنهـا من الغليكوجين قليلة جدًا فالشـخص الذي يزن ٦٥ كيلو جرامًا يحتـوي في جسمه على ٢٥٠ جرامًا منه في عضلاته و١١٠جـرامات في كبده ولكن هذه الكميات عـلى صغرها تلعب دورًا هامًا في تقديم القوة والطـاقة لتقلص وتمدد العضلات في عملـها كما تساعد الكبد على القـيام بوظيفتها وكـيفما نظرنا إلى النشويات تتمثل أمامنا كلمتا القـوة والنشاط ولهذا جعلناها موضوع هذا الفصل ولكن قبل أن نترك الكلام عن الـنشويات لابد لنا أن نذكر بعض النقاط القـيمة التي وإن لم تتعلق مباشرة بطعام القوة فإنها حرية بالدرس.

إن طريق إعداد الأطعمـة وتجهيزها في الوقت الحاضـر قد أمنت لنا لائحة طويلة من الأطعمة النشـوية المكررة والمصفاة التي لا تحتوي علـى شيء أو تحتوي على القليل غير النشا الصافي وذلك؛ لأن عملية التكرير والتصفية قد أزالت من الأطعمة الطبيعية الأجزاء المغذيـة مثل السكر الأبيض المكرر والأرز المقشور والطحين الأبـيض فهذه وإن كانت تقـدم للجسم المقـدار الكافي من القوة والنـشاط غيـر أنها إذا كنا لنسـتعـملها بكميات كـبرى في طعامنا اليومي لا تفي بالغـاية لخلوها من كثير من عناصـر التغذية ولهذا كان من الأفـضل اختيار النشويات من الحنطة الكـاملة والحلويات من مصادرها الطبيعية كالفواكه، هناك منتـجات الحبوب الكاملة إذا تكررت وتصفت وفقدت عناصر التغذية بهذا التكرير يمكن لإغنائها بأن نعيد إليها بعض المعادن والفيتامينات التي فقدتها

فهذه تفضل على غيرها إذا لم يكن بالإمكان الحصول على الحبوب الكاملة.

إن السكريات هي نشـويات مركزة ولهـذا تتطلب كثيـرًا من الماء ولذلك إذا أكلنا كميـات كبيرة من الكلـوكوز أو السكروز فإن محلول السكر يمتص الماء مـن الأنسجة لترقيق أو تلطيف محتويات المعدة مما يسبب تمددها ويضعف الشهوة للطعام ولهذا نرى أنه إذا أعطينا الولد قطعة من الحلواء قبيل الأكل تفسـد شهوته للطعام المغذي وتذهب بجوعه الأمر الذي إذا تكرر قد يؤدي إلى سوء التغذية.

وقـد دلت أبحاث طب الأسنان بشكل لا يـرقى إليه الشك أن من أسـباب نخـر الأسنان وتسوسـها كثرة السـكر مع طعامنا في هذه الأيام فالجـراثيم الموجودة في الفم دائمًا تقـتات على السكر ومنتجـاته وفي مدة بضع دقائق تفـرز حامضًا يهـاجم ميناء الأسنان ومع التكرار عدة مرات تصاب السن بالنخر وتتـهرأ فيجب الامتناع عن تناول الهلاميات الحلوة والمعـجنات والحلواء والمشروبات المحلاة كثيرًا ولا سيـما بين وجبات الطعام عندما يكون فتكها في الأسنان شـديدًا، ونكرر القول أنه يجب الاستعاضة عن هذه الحلويات بالفواكه.

وفي ختام هذا البحث عن الطعام المعطي القوة لا بد من ذكر الدهنيات وهي أكثر تركزًا وأغنى مصدر للقوة في الطعام.

والدهنيات وهي (ومنها السمن) هي منذ ألوف السنين من الأطعمة المستحبه وذلك لطعمها اللذيذ كما أنها كانت دليل الغنى والجاه والضيافة.

إن الدهنيات مـركبة في الأساس من الـعناصر الكيماوية نفـسها التي تتـألف منها النشـويات أي الكاربون والهيـدروجين والأكسـجين ولكن بنسب مـختلفـة وبتركـيب كيماوي مختلف. إن الكربون هو كـالفحم الذي يصنع منه رصاص قلم الرصاص وأما الهيدروجين والأكسجين فـإنهما غازان إذا تركبا بنسبة اثنين إلى واحـد نتج عنهما ماء، واحتراق الكربون، والهيدروجين هو الذي يولد وقود القوة من النشويات والدهنيات.

وكمـا أن النشويات والسكريات المركبـة يمكن تحويلها إلى سكـريات بسيطة هكذا يمكن تحويل الدهنيات إلى حوامض دهنية وفي الطبيـعة أكثر من أربعين حامضًا دهنيًا ولكن ثمانية أو عشرة منها لها قيمتها في التغذية وخصائص الدهن وأنواعه من الناحية الطبيـعية والكيـماوية تتوقف على مـقدار وحدات الهـيدروجين المتعلقـة بالوحدة من

الكربون كـان الحامض المتـولد مشبعًـا وإذا قل عدد وحـدات الهيـدروجين المتعلـقة بالوحدات من الكربون كان الحامض غير مشبع.

والدهنيات إذا كانت محتوية على حوامض دهنيـة مشبعة تكون جامدة في حرارة تعادل حرارة الـغرفة كالزبدة والسـمن ودهن الغنم وشحم الخنزير وإذا كانت محـتوية بالأكـثر على حـوامض دهنية تكون عـادة سـائلة كزيت الذرة وزيت السـمك وزيت الزيتون ويمكن تحـويل مختلف أنواع الزيوت النـباتية والحيـوانية من سائل إلى جـامد بإضافة الهـيدروجين إليها بطريقة خـاصة، وأمثلة على ذلك السمن النبـاتي والشحوم البيـضاء التجارية النبـاتية ويمكن القول أن الدهنيـات التي من مصدر حـيواني هي في معظمها مشبعة أكثر من النباتية المصدر.

إننا نشعر أننا نأكل الدهنيات عنـدما نأكل السمن والزبدة وزيت الزيتون (والدهن الذي يرافق اللحم لشعـورنا بطعمه ولكننا لا ندرك أننا نـأكل الدهن عندما نأكل أنواع الدهن غير المنظورة) ومثلاً علـى ذلك هل نعلم أننا حتى عندما نجرد اللحم من الدهن فلا يبقى إلا اللحم الأحـمر يبقى هناك نحو ٨ بالمائة من الدهـن مع أننا لا نراه ألبتة؟ وهناك الجوز والحبوب فإنها تحتـوي على كميات كبيرة من الدهن أو الزيت تبلغ بعض الأحيان ٦٧ بالمائة علي وجه العـموم وإذا كان لابد من أن يكون الطعام شهيًّا للذوق وسـادًّا للجوع بطـريقة طبيـعية نرجح أنـه يجب أن يكون ٢٠ بالمائة تقريبًـا من عدد الحراريات اليوميـة من مصدر دهني أو زيتي. والأشخاص الذين يحيون حـياة جسدية هادئةً أي لا يقـومون بالعمل الجـسدي أو التـمرين الرياضي ولا سـيما الذيـن بلغوا متـوسط العمر يجب على الأرجح أن لا تتجـاوز الحراريات التي يأكلونها من مـصدر دهني أو زيتي هذه النسبة المذكورة وأما الذين يقومـون بأعمال جسدية وتمارين رياضية ويحرقون نحو ٤٠٠٠ من السعرات الحرارية أو أكثر في اليوم فيجب أن يزيدوا معدل الدهن أو الزيت في طعـامـهم وذلك بسـد النقص الذي قـد يحصـل من عدم أخـذ الحراريات الكافية من النشـويات الأقل تركيزًا من الدهن أو الزيت وأن من الحكمة أن يلاحظ كل واحد منا مـقدار حاجته إلى القـوة فالذين يتحركـون كثيرًا يحـتاجون إلى طعام مـعط للقوة أكثـر ولنتذكر أن الدهن أو الـزيت هو أقوى مصـدر لهذا النوع من الطعام أننا نحتاج إليه في طعامنا ولكن القليل منه يكفي مدة طويلة.

بناء الجسم

إن الأنسجة الحية سواء أكانت حيوانيـة أم نباتية، تتألف من أجزاء صغيرة جدًّا لا تُرى إلا بواسطة (ميكروسكوب) وتدعى الخـلايا ومع صغر هذه الخلايا فـإن عمليات الحياة كلهـا تتم فيها إذ أن كل واحدة منـها تحتوي على مادة لا يمكن أن توجـد الحياة بدونها وتدعى البروتين وإذا عصرنا كل الماء من الجسم البشري فإن وزن ما يبقى يكون نصفه تقريبًا من مادة البروتين ونحو ثلث هذا البروتين يكون في العضلات وخمسه في العظام والغضاريف والعشر في الجلد والباقي في أنسجة الجسم الأخرى والسوائل التي فيـه والصفـراء والبول همـا السائلان الوحـيدان في الجـسم اللذان لا يحتـويان على البروتين.

إن البروتين كـالنشويات والسكريات والدهنيـات من حيث العناصـر التي يتركب منها وهي الكربون والهـيدروجين والأكسجين إنما يختلف عن عنـاصر الطعام هذه بأنه دائمًا يحتـوي أيضًا على عنصر النيتروجين وهو غـاز يؤلف ٧٨ بالمائة من الهواء الذي نستنشقه ومما يدعو إلى العجب أنه مع وفـرة النيتروجين في الهواء فإن الجسم لا يقدر أن يستفيد منه إذ لا يمكن أن تأخذه الأنسجة مباشرة من الهواء وتستخدمه.

إن المصنع الذي ينتج البـروتينات هو في الخلايا فـمعظم الخـلايا النباتيـة تقدر أن تنتج البروتين لنفسها بحجم النيتروجين الذي في التراب بغاز كربون الأكسيد الثاني من الهواء والماء وهذه الطريقة تدعى (التركيب الضوئي) (فوتو سنثس)؛ لأن القوة اللازمة لذلك مصدرها أشعة الشمس وبعض النباتات كالبقول وتشمل العدس واللوبياء والفول السوداني تملك في جـذورها باكتيريا مـتخصصة تقـدر على امتصاص النيـتروجين من الهواء مبـاشرة ثم تقدمه جاهزًا لنبـتتها لتسـتخدمه في صنع البروتين وأمـا الحيوانات والبشر فلا يتمتعون بهذه المقدرة على صنع البروتين من مواد أولية بسيطة بل عليهم أن يحصلوا عليه من النباتات أو(الحيوانات الأخرى عن طريق الطعام).

لقـد بحثـنا حتى الآن الطعـام الذي يقـدم القـوة أي طعام الطاقـة - النشـويات والسكريات والدهن والزيوت - والغـاية الأوليـة منها تقـدم للجسم البـشري الوقـود

والطاقة وأما الآن فإننا نجد في البروتين المواد الخام الأولية لبناء الآلة البشرية نفسها لأن البروتين الذي يعوض عن الأنسجة الداثرة الميتة بسبب الجهود التي يبذلها الفرد في حياته ولهذا تعتبر البروتينات من أكثر الأطعمة اقتدارًا على سد حاجات كثيرة فهي ليست فقط منه بمثابة حجارة لبنيان الأنسجة بل أيضًا الأساس لصنع مواد متخصصة ومعقدة ومتشعبة للقيام بالوظائف الكيماوية التي يتطلبها الجسم فهناك مثلاً مادة الهيموجلوبين في الدم التي تنقل الأكسجين المعطي الحياة من الرئتين إلى الخلايا عن طريق الأوعية الدموية فإنها بروتين وهكذا الأجسام المضادة التي تجول في أجسامنا ومستعدة لوقايتنا من الجراثيم والفيروسات التي تسبب الأمراض المعدية فإنها من البروتين أيضًا، إن الهرمونات تلك المواد الكيماوية العجيبة التي تتحكم في نمونا وتضبطه التي تقرر تطورنا الجنسي أي التطور إلى الذكر أو الأنثى والتي تكفي مستوى السكر في دمنا حسب الحاجة وتضبط مقدار البول الذي تفرزه الكليتان هي كلها من مادة البروتين ولعلك تدرك الآن أهمية ما قلناه سابقًا عن الاقتصاد في إنفاق البروتين عند حرق النشويات والسكريات والمواد الدهنية، فالأطعمة البروتينية إذًا مفيدة إلى حد أنه يجب الاقتصاد باستعمالها كأطعمة لإعطاء القوة والحرارة فتناول الأطعمة النشوية والسكرية والدهنية يجب أن يكون كافيًا للاحتفاظ في الجسم بكمية كافية من البروتين للقيام بالوظائف الجسدية التي لا يقدر طعام آخر غير بروتيني على القيام بها كما أشرنا.

ولأن كل ما نأكله يأتي من خلايا نباتية أو حيوانية فإنه ينتظر من كل طعام أن يحتوي على بعض البروتين وهذا يصدق على معظم الأطعمة بوجه عام باستثناء النشويات والسكريات المكررة تكريرًا تامًّا مثل السكروز والدهن الصافي تختلف مقادير البروتين باختلاف الأطعمة فإذا فصلنا الماء الذي تحويه العضلات وأعضاء الحيوانات فإن ما يبقى يتألف تقريبًا من ١٥-٢٠ بالمائة من البروتين وهناك أطعمة أخرى من أصل نباتي كالجوز والقطاني والبذور هي أغنى من اللحم بالبروتين فإن النسبة فيها ترتفع إلى ٢٥، ٣٥ بالمائة وهناك أيضًا خضر غنية بالتروتين إذ تحتوي من ٤-٥ بالمائة، أما الفواكه فهي أقل الأطعمة غنى بالبروتين إذ تحتوي على نسبة أقل من واحد في المائة إجمالاً.

وهناك لابد لنا أن نسأل ما هي المقادير الضرورية الكافية من البروتين الثمين لسد

حاجة الجسم عن طريق الطعام؟

أولاً: إن المقدار اللازم من البروتين في الطعام لا علاقة له بحركة الجسم ونشاطه أو بإنفاق القوة والطاقة لقد كان الاعتقاد شائعًا في ما مضى أن الشخص الذي يعمل جسديًا عملاً مجهدًا عليه أن يتناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالبروتين كاللحم والبيض والجبن إذا كان ليحتفظ بالقوة الضرورية اللازمة للقيام بعمله وأما الآن فإننا نعلم أن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا؛ لأنه تبين لنا أن القوة والطاقة تأتيان في الدرجة الأولى من النشويات والسكريات والدهنيات وليس من البروتين.

إن حاجة الجسم للبروتين تتوقف على حجمه وسرعة نموه فمن السهل أن نرى أن الولد النامي المراهق الذي يزداد نمو جسمه باطراد بإضافة أنسجة جديدة إليه يحتاج إلى مواد للبناء أكثر من البالغ الذي انتهى نمو جسمه وأصبحت حاجته إلى البروتين مقتصرة على إصلاح ما تلف من خلاياه والتعويض عما يموت منها وهكذا فإن الشخص ذا الجسم الكبير يحتاج إلى البروتين أكثر من الصغير جسمًا وتمس الحاجة إلى البروتين في كل الأشخاص بعد مرض طويل مضن تهزل فيه العضلات وتتلف الخلايا أو بعد الإصابة بحوادث كالحرق مثلاً وذلك للاستعاضة عن المفقود من الخلايا.

ونذكر بعض آراء العلماء عن هذا الموضوع.

قال منهم في علم الفسيولوجيا: إنه هو وعدد من أشخاص آخرين أصحاء الأجسام تمكنوا من البقاء في صحة جيدة مدة سنة كاملة بتناولهم طعامًا لا يحتوي على أكثر من ٤٠ جرامًا من البروتين في اليوم ووجد آخران الشخص المتوسط الوزن يقدر أن يسد الحد الأدنى من حاجته إلى البروتين إذا حصل على ٣٠ أو ٤٠ جرامًا منه في اليوم من مصدر نباتي فقط وإذا كان ثلث مجموع البروتين يأتي من اللحم فإنه بالإمكان إنقاص الحاجة اليومية إلى مستوى يتراوح بين ٢٥ و٣٥ جرامًا فيستدل من هذه التجارب على وجه التقريب أن أدنى حد للحاجة إلى البروتين في البالغين هو نحو ٣٠جرامًا إذا كان هذا البروتين مزيجًا من مصدر حيواني ومصدر نباتي؛ ولأن هذا الحد ٣٠جرامًا هو الحد الأدنى ولا يضمن سلامة الفرد فإنه لا يكون الحد الأفضل، ولأننا لا نعرف تمامًا الحد الأعلى الأفضل فإنه يمكن القول على وجه التقريب إن الأرقام المقبولة الشائعة حول هذا الموضوع هي كما يلي: إذا اتخذنا وزن الجسم أساسًا فالمقترح أن تكون الحاجة إلى البروتين ٣,٥ جرام لكل كيلو جرام في

الطفل (وأقل قليلاً إذا كان الطفل يرضع من حليب أمه) ثم تنخفض تدريجيًا إلى ١,٥جرام في سن ما قبل البلوغ ثم إلى جرامين في سن البلوغ ثم تستقر على نحو جرام واحد لكل كيلو جرام للبالغ المتوسط الوزن وللإيضاح نقول: إن الولد الذي يزن ١٢كيلو جرام يحتاج إلى ٤٠ جرامًا في اليوم والبالغ الذي يزن ٦٠كيلو جرامًا يحتاج إلى ١٠٠ جرام والرجل الذي يزن ٧٠ كيلو جرامًا يحتاج إلى ٧٠ جرامًا في اليوم والحامل في أشهر حملها الأخيرة يرتفع معدلها من جرام واحد إلى جرام ونصف في اليوم ثم يرتفع أيضًا إلى جرامين عندما ترضع طفلها.

أما حوامض الأمينو (أمينو أسيد): هي الوحدات الكيماوية التي يصنع منها البروتين ليس لكل أنواع البروتين نفسها وهذا الاختلاف في القيمة الغذائية يتعلق بعدد حوامض الأمينو الذي يحويه البروتين ونوعها وبعبارة أخرى أن حوامض الأمينو هي للبروتين بمثابة حروف الهجاء لكلمات اللغة وحروف الهجاء التي تعبر عن حوامض الأمينو ٢٢ حرفًا ويجمع هذه الحروف أو بعضها بطريق معينة يتولد أمامنا عدد كبير جدًا من أنواع البروتين إذ كل تجمع يولد نوعًا خاصًا كما تتولد الكلمات من جمع الحروف وبعض أنواع البروتين معقدة ومتشعبة كالأجزاء السائلة في دم الإنسان مثلاً فحتى النوع الواحد من البروتين فيها قد يضم المئات لا بل الألوف من حوامض الأمينو.

وكل عائلة من حوامض الأمينو تستخدم بطريقة ما في عملية بناء البروتين ولكن ثمانية حوامض منها أساسية ولها أهميتها الخاصة وتلك الأهمية قائمة على أن الجسم لا يقدر على صنعها بل عليه أن يأخذها كما هي من الطعام.

ومن أسماء هذه الأحماض تربتوفان، فانيلانين، ليسين، تربونين، فالين، مثيونين، لوسين، أيسولوسين.

في عام ١٩١٥ قام العلماء المتخصصون وقدموا تقريرًا عن نتائج اختباراتهم في حاجة الجرذان إلى البروتين كانت الحيوانات التي أجري عليها الاختبار جميعها والتي كانت مقسومة إلى ثلاث جماعات تأكل الطعام نفسه إلا أن البروتين الذي قدم لها كان صافيًا ومن ثلاثة مصادر: الأول الحليب والثاني الحنطة والثالث الذرة الصفراء فظهر أن الجرذان التي كانت تأخذ مع طعامها البروتين من مصدر الحليب كانت تنمو نموًا جيدًا بينما تلك التي كانت من مصدر الحنطة لم تنم وتلك التي كانت تأخذه من مصدر الذرة الصفراء فليس أنها فقط لم تنم؛ بل نقص وزنها وبعد فحص أنواع

البروتين هذه ظهر أن بروتين الحليب كـان يحتوي كل أحماض الأمـينو المهمة وبروتين الذرة الصفراء كان ينقـصه ثلاثة من أحماض الأمينو اثنان منها يعـرف اليوم أنهما من الحوامض الأساسية وبروتين الحنطة كان يحتـوي على حوامض الأمينو الأساسية المهمة إنما بكميات ليـست كافية فينتج من هذه التجـارب أن بعض البروتينات كامل أي: أنه يحتـوي على كل حوامض الأمـينو الأساسـية المهـمة وبكمـيات كـافية بينمـا بعض البروتينات الأخرى ناقص أي: تنقصه بعض هذه الأحماض.

وعمـومًا إن البروتينـات التي هي من مصدر حـيواني كاللحم والـبيض والحليب والجبن هي بروتينات كـاملة ولها قـيمـتهـا الغذائيـة والعاليـة؛ لأن كل نوع من هذه البروتينات يـقدم للآكل كل أحمـاض الأمينو الضرورية لحـاجة الجـسم إنما هناك شاذ واحد لهذه القاعد وهو الجلاتين؛ لأنه ينقصـه حامض تربتوفان أما أنواع البروتين التي من مصدر نباتي فهي على العموم ناقصـة مع أن بعضها كالذي يوجد في حب الصويا والحمص واللوز ذو قـيمة عاليـة من حيث التغـذية؛ لأنه يحتوي كـميات كافـية من أحماض الأمينو ويمكن استعماله بالتناوب مع البروتين الحيواني.

عند اختـيار نوع الطعـام الذي يسد حاجـة الجسم إلى البـروتين لا بد إذًا من أخذ عاملين بعين الاعتـبار هما النسبة المئـوية للبروتين في الطعام وصفة البـروتين الذي فيه ويشار إلى صفـة البروتين بما يدل على قيمـتها البيولوجـية التي تعبر عن النسـبة المئوية للنيـتروجين الممتص مـن البروتين الذي يبقـى في الجسم والمأخوذ مـن نوع خاص من الطعام إذا كان ذلك الطعام المصدر الوحيد للبروتين ولإيضاح ذلك نقدم الجدول الآتي:

الطعام	نسبة البروتين المئوية	القيمة البيولوجية والنسبة المئوية للبروتين الممتص
من أصل حيواني		
بيضة كاملة	١٢,٨	٩٤
حليب	٣,٥	٨٥
لحم عضلات البقر	٢١,٦	٦٩
من أصل نباتي		
الأرز	٧,٢	٨٠
بطاطا (بطاطس)	١,٨	٧٨

الطعام	نسبة البروتين المئوية	القيمة البيولوجية والنسبة المئوية للبروتين الممتص
حنطة كاملة	١١,٥	٦٧
مختلف البقول	١٩- ٣٥	٤٠- ٦٠

لاحظ أن النسبة المئوية للبروتين لا توافق ضرورة قيمتها النسبية البيولوجية فالبروتين من البطاطا (بطاطس) قليل الكمية؛ ولكنه أفضل نوعًا أو صفة من بروتين عضلات لحم البقر والحليب والبيض كلاهما يحتويان على كميات من البروتين أقل مما يحتويه اللحم والبقول ولكنهما يتمتعان بقيمة بيولوجية أعلى من تلك التي يتمتع بها النوعان الآخران من الطعام وبعبارة أخرى إن النيتروجين الأساسي الباني للأنسجة والذي مصدره بروتين البيض والحليب أكثر فائدة؛ لأن الجسم يستخدمه بفاعلية أقوى وفي تعليل ذلك يجب أن نتذكر أن أحماض الأمينو تنجز عملاً أفضل إذا عملت معًا بيد واحدة ولكي يستفيد الجسم من حوامض الأمينو هذه الأساسية المهمة في صنع البروتين يجب أن تجتمع في كميات متوازنة في وقت ما في الطعام الذي نأكله. . إن الحبوب بوجه عام ينقصها حامض الأمينو ليسين بينما البقول هي بأصلها ناقصة من حيث عدم وجود حامض الأمينو مثيونين؛ ولأن هذا الحامض يكون دائمًا قليل الوجود فإن التوازن يتقلقل وبعض الحوامض الأخرى التي قد تكون موجودة بكميات وافرة لا يمكن الاستفادة منها كل الاستفادة.

فسر البروتين في الطعام هو إذًا أن نأكل كميات وافرة من الطعام الحيواني المصدر؛ لأنه غني بالبروتين من حيث الكمية ومن حيث قيمته البيولوجية إن اتباع هذا البرنامج لا يخلق مشاكل سوى أن الملايين من الناس على وجه الأرض يجدون فيه مشكلة كبرى؛ لأنه حتى في معظم بلدان العالم نجد الأطعمة التي من مصدر حيواني كاللحم والبيض والحليب هي أغلى الأطعمة حتى أنه ليس في قدرة كثيرين من الناس أن يتناولوا أطعمة كهذه ومن حسن الحظ أنه ليس على الإنسان أن يعتمد كل الاعتماد على البروتين الكامل الذي من أصل حيواني ليحصل على الطعام المغذي فبروتينات الحبوب مع أنها على وجه العموم ناقصة فإنها إذا أكلت معًا فنقص حوامض الأمينو في أحدهما قد يسده الوفر في الثانية والعكس، فالعدس مثلاً يكمل الأرز وحبوب

اللوبياء تسد النقص في الذرة الصفراء وجميع هذه الحبوب بطرق مناسبة تنتج قيمة غذائية من الدرجة الأولى كتلك التي يؤمنها بروتين واحد كامل وفوق ذلك فقيمة البروتين الناقص من النبات تزداد بإضافة القليل من بروتين الحيوان إليها كإضافة الحليب أو اللبنة إلى خبز الحنطة فمن الحكمة إذًا أن نختار مزيجًا من الطعام المحتوي على البروتين من مصادر مختلفة نباتية بالإضافة إلى مصدر حيواني فباتباعنا هذه القاعدة يقل الخطر من تعريض أنفسنا أو عيالنا إلى نقص في البروتين.

* * *

الفيتامينات ومناعة الجسم

إن بحثنا عن الفيتامينات والمعادن هو بحثنا عن موضوع الهضم بكامله سنتناوله ونبدأ الحديث عما يسمونه (إنزيم) ويمكن تسميته بالعربية الخميرة الهاضمة مادة عضوية تحدث اختمارًا كيماويًا ولكن الأفضل أن ندعوه باسمه أي: (إنزيم) لوروده هكذا في كتب الطب والصحة.

كما ذكرنا هذه العناصر الكيماوية سابقًا في كلامنا عن الأرضة (النمل الأبيض) وقلنا إن هذا النمل يقدر أن يأكل الخشب ويحول السليولوز الذي فيه إلى نشا يمكن استعماله في أجسامه بفضل الإنزيمات التي يملكها ومع أن أجسامنا لا تملك هذا النوع الخاص من الإنزيم فإنها تملك مئات ربما الألوف من الإنزيمات الأخرى التي تقوم بأعمال ليست أقل مدعاة للدهشة مما تقوم به تلك السابقة.

إن الإنزيم هو وسيط كيماوي يعمل على بدء تفاعل كيماوي والإسراع في سيره دون أن يتأثر بهذا التفاعل أو يتغير به، ولكل إنزيم عمل خاص يقوم به ولا يقوم به غيره فالإنزيم (ليبايز) يهضم الدهن في الأمعاء ولكن لا يؤثر في النشا؛ لأن لهذا الأخير إنزيمًا آخر يهضمه وهو إنزيم (اميلايس) ومثلاً عملية صنع الخبز فإذا مزجنا الماء والطحين لصنع العجين ثم خبزناه كان منه خبز قاس يغذي ولكن صعب الهضم وأكثرنا يفضل الخبز الذي تخمر عجينه فإنه أخف وألذ طعمًا هذه الخفة في الخبز التي نحبها ونلتذ بها مسببة من عمل الإنزيم (الخميرة) في العجين فالخميرة كما نعرف

تحتوي على عـدد كبير من الخـلايا النباتية الميكروسكوبية الصـغيرة جداً تسمى خلايا الخميرة وهذه الخلايا تقتات على النشا في العـجين ويحول بعضها قسماً من النشا إلى سكر بينما يكمل البعض الآخر العملية محولاً السكر إلى كحول وغاز أكسيد الكربون الثاني وهـو الغاز نفسـه الذي يفور عندمـا نرفع سداد قنينـة الكازوزة وهذه الفقـاقيع الصغـيرة من الغـاز الملايين منها تمدد العجين ويصـبح بعد خـبزه رغيـفاً شـهيًّا ومن الطريف أن كلمـة إنزيم تأتي من كلمتين يونانيـتين معناهمـا (في الخمـيرة) لأن هناك عرفت الإنزيمات أولاً.

للإنزيم عمل خاص ومهم ولـكن كمية صغيرة منه تكفي للقـيام بالعمل المطلوب فعندما تضع هيدروجين بروكسيد علـى الأصبع المجروحة يبدأ الإنزيم (كاتالايز) عمله في إطلاق الأكسـجين وهو فعَّال حـتى أن وحدة من الهيـدروجين بروكسيـد في مدة دقيقة واحـدة ولن تتعجب ألبتة إذا قلت لك أن هذه الإنزيمات الصغـيرة ولكن القديرة هي من مادة البروتين وهذا يؤكد لنا أهمية البروتين في حياتنا.

وإذا درست وظائف الجسم الـبشري تأخـذك الدهشة من تشبـعه ودقـته واعتـماد أعضائه الواحـد على الآخر فليس فيه مادة كـيماوية واحدة ولا خلية واحدة مـستقلة بذاتها بل يجب أن تعتمـد على التعاون القائم بينهما وبين مثـيلاتها من المواد والخلايا في تلك المجموعة العجـيبة التي نسميها الجسم وفي هذه المناسـبة لا أتمالك عن مقابلة عالمنا بالجسم البشري فما كان أسـعده عالماً يسوده السلام لو أن أفراده وأممه تتعلم اتباع هذه القاعدة العامـة قاعدة التعاون والتآخي وتبادل الخدمات قـاعدة الأخذ والعطاء نجد في الإنزيمات أفضل مثال على التبادل في سد الحاجات والمساعدة؛ لأنها تحتاج إلى من يساعدها وقد تكون هذه المساعدات معدنًا فلزيًّا كالحديد والمغنسيوم أو التوتيا (الزنك) أو قد تكون مركبات غير معدنيـة نسميها مساعدات الإنزيمات ولا تتم بدونها الوظائف الحيوية التي تقوم بها الإنزيمات نفسها.

ولقد رأينا أن أعـمدة الطعـام الأساسيـة الثلاثة هي الكاربوهيـدرات (السكريات والنشويات) والدهنـيات والبروتينات وكلهـا تنحل في النهاية إلى جلوكـوز وحوامض دهنية وحـوامض الأمينو هذه كلها تتكون مـن مواد مختلفـة لا حصر لهـا فهل يمكن للجسم إذا قدمت إليه بـشكل مواد خام أن يستخرج منها كل حـاجته؟ إن الجواب هو كلاًّ وهنا لابد من الحاجة إلى الإنزيمات ومساعدات الإنزيمات.

تتولد بعض المـواد الكيماوية في الجـسم بكميات كـبيرة مـثل الـ(يوريا) وهي من نفايات البروتين التي تفـرز مع البول وهناك أيضًا الهيمـوجلوبين وهو المادة التي تحمل الأكسجين في الدم ولعظم الكميـات هذه التي تصنع في الجسم كان لا بد من أن تقام في الجسم نفسـه مصانع معقدة مشـعبة لإنتاج (اليوريا) والهيـموجلوبين من حوامض الأمينـو ولا بد أيضًا لإتمام العـملية من وجود مـساعـدات الإنزيم بكميـات صغـيرة جداً. . . ولصغر الكمـيات المطلوبة من هذه المساعدات لا تبـقى حاجة لإقامـة جهاز خاص لصنعها داخل الجسم ويمكننا أن نقابل الحالة هذه بمصنع كبير للسيارات فالحاجة الكبـرى في صنع السيـارة هي إلى المعـادن التي يصنع منهـا المحرك وجـسم السيـارة وصندوقها إلـخ، ولهذا يقوم صاحب المصنع بصنعـها ولكن السيارة تحـتاج أيضًا إلى دهان وقماش وبعض الجلد بكمـيات قليلة ولهذا لا حاجة لإقامـة مصنع خاص لصنع هذه الأخير بل يشـتريها صاحب مـصنع السيارات من الآخرين الذين تخـصصوا في إنتاجها فذلك أسـهل عليه وأقل كلفة وهكذا الحالة مع مساعدات الإنزيم فـإنها مهمة جداً ولكن لقلة المطلوب منها لا تصنع في الجسم نفسه بل نحصل عليها من الطعام.

وهذا يؤدي بنا إلى الفـيتـامينات؛ لأن أنواعًـا كثـيرة منهـا تستـخدم في الجـسم كمساعدات للإنزيم وهي ضرورية لحفظ المياه واسم الفيتامينات يدل على أهميتها؛ لأنه مشتق من كلمـة لاتينية (فيتـا) أي الحياة ومع أن الفيتـامينات ليست كلها مـساعدات للإنزيم فإنهـا ضرورية جداً لبـعض العمليـات التي تجري داخل الجـسم ولا بد من الحصـول عليـها كلهـا باستـثناء القليل منهـا من الطعام الذي نتناوله؛ لأن الجـسم لا يصنعها لنفسه.

ولنبدأ الآن الحديث عن الفيتامينات بفـيتامين (ج) أي (سي) وعندما نذكر فيتامين (سي) نتذكر قصـة الدكتور لند كما نتذكر قـصة الاثنى عشر بحريًا والليمون الحامض منذ مئـات السنين والعلماء يعرفون أن هناك عـلاقة واضحة بين النقص فـي الأطعمة ومرض الإسـقربوط وهو مرض يصـيب بالأكثـر لثة الأسنان عندما تمكـن العلماء من فصل فيـتامين (سي) والحصول عليه صـافيًا ودرس خصائصـه ودعي حينذاك حامض الأسكوربك وذلك لمقـدرته على شفـاء مرض الاسـقربوط ومنع الإصـابه به ومع أن العلماء قد وجهوا اهتمامهم الدقيق إلى درس هذا الحامض منذ اكتشافه.

يعرف العلماء أن هذا الحامض ينتسب إلى صديقنا القديم الجلوكوز إلا أنه أكثر منه نشاطًا كيماويًا إذ ينحل بسرعة في الماء ويمكن إفساده بالحرارة والنور وتعرضه للهواء تحتاج إليه جميع الحيوانات وتتمكن من صنعه في أجسامها إلا الساعدين والأرانب الرومية أو الخنازير الهندية والإنسان، إذ عليها أن تحصل عليه بواسطة طعامها.

الأمكنة في الجسم التي يوجد فيها هذا الفيتامين بكثرة هي أنسجة الغدد كالغدة الكظرية (فوق الكلية) والغدد النخامية والغدد الحلوة (بنكرياس) والكبد والطحال ولا نعرف بالضبط ما هو عليه في هذه الأمكنة.

وأهم الوظائف التي يقوم بها حامض الإسكوربك والتي نعرفها جيدًا هو الدور الذي يلعبه في حفظ الخلايا متلاصقة الواحدة بالأخرى أي أنه كالرباط الذي يجمعها معًا لتكون أنسجة صحيحة وإذا حدث نقص في هذا الحامض في الجسم تظهر أعراض مختلفة منها تورم اللثة حول الأسنان ثم تصبح إسفنجية التركيب بمسام كثيرة كما أنها تصبح حساسة ومصدرًا للألم وسريعة النزيف والعدوى والالتهاب وفي الحالات الشديدة تتقلقل الأسنان ويحدث النزف في أماكن أخرى غير اللثة كالجلد وغشاء العظام وذلك لانفلات الدم من الأوعية بعد أن تفقد الرباط الذي يربط خلاياها.

وأهم ما يحدث بسبب الإصابة بمرض الإسقربوط هو التغيير العظيم الذي يحدث في العظام النامية في الأولاد المصابين فترتخي المفاصل حتى لا يمكن المشي أو الوقوف ويبكي الولد من الألم حتى إذا حاول أحدهم مساعدته على الوقوف أو المشي، ومن عوارض الإصابة بنقص في حامض الإسكوربك عدم شفاء الجروح وصعوبة التئامها وفي حالات هذا المرض الشديد قد تتفتح الندوب القديمة أي آثار الجروح المندملة حتى لو كان قد مضى على اندمال عشرون سنة فتعود إلى النزف والازمهرار ومتى زال الرباط الذي يجمع الخلايا معًا تتفرق الخلايا وأخيرًا يصاب المريض بهذا الداء بالضعف العام وانحطاط درج المقاومة للالتهاب والعدوي.

ولحسن الحظ قلما نجد في هذه الأيام حوادث كالتي وصفناها ولهذا سبب كاف هو التقدم والوعي، وفي بلادنا لا حاجة أن يصاب السكان بنقص في حامض الإسكوربك وذلك؛ لأن الله قد أنعم عليها بأطعمة متنوعة غنية بهذا الفيتامين فهناك الأثمار الحمضية (البرتقال والليمون الحامض والليمون الهندي - جريب فروت) والطماطم كلها مصدر غني جدًا بفيتامين (سي) ومتى عرفنا أن برتقالة واحدة متوسطة الحجم أو نصف ثمرة

جريب فروت متوسطة الحجم تحتوي على أكثر من ٧٥ مليجرامًا من حامض الإسكوربك أي كل ما يحتاج إليه الإنسان في اليوم الواحد تبين لنا غزارة هذا المصدر الحيوي الصحي وفي الجدول التالي نجد أطعمة أخرى تكثر في الشرق الأوسط وتعد أغنى مما ذكرناه بهذا الفيتامين ويمكن استعمالها عندما لا تكون الأثمار الحمضية في متناولنا:

نوع الطعام	كمية حامض الاسكوربك بالملليجرام في كل مائة جرام
الجوافة (ثمر)	٢٤٢
البقدونس	١٧٢
الفلفل الأخضر	١٢٨
الجرجير	١٢٠
ورق العنب	١٢٠
بروكلي (نوع من القرنبيط)	٩٠
ملوخية	٨٠
زعرور (عربي)	٨٠
خضار اللفت	٩٦
عنَّاب	٦٦
الشادوق (عربي)	٦٥
الكبوش (الكيات) (عربي)	٥٩
القرنبيط	٥٥
الليمون الحامض	٥٣
البرتقال	٥٠
كرنب، نيئ	٤٧
مانجو (من ثمر المناطق الحارة)	٤٠
جريب، فروت	٣٨
كرنب مطبوخ	٣٣
السبانخ	٢٨
طماطم (نيئة)	٢٣

إن حامض الإسكوربك هو واحد من الفيتامينات التي تذوب في الماء.

والفيتامينات الأخرى من هذه الفئة تسمى فيتامين (بي) المركب عندما اكتشفت الفيتامينات حار العلماء في تسميتها؛ لأنهم لم يعرفوا أولاً حقيقتها ولهذا سموها بالأحرف الهجائية فكان الفيتامين الأول فيتامين (أ) والثاني (بي) والثالث (سي) وهلم جراً حسب ترتيب الأبجدية.

وكان المعتقد أولاً أن فيتامين (بي) هو فيتامين واحد ولكن ظهر بعد ذلك أنه جماعة تتألف على الأقل من أحد عشر عضواً وكل واحد يختلف عن الآخر كيماويًّا بحيث لا علاقة بينهم مع أنها توجد بوجه عام مجموعة في أنواع الأطعمة الواحدة.

وقصة هذا الفيتامين أي (بي) المركب قصة ممتعة للغاية في تاريخ التغذية، كانت بدايتها عندما كان العلماء يبحثون وينقبون عن مرض بري بري الشائع كثيرًا في بلدان آسيا التي تعتمد على الأرز في طعامها كان الجراح، الهولندي كريستيان اجمكان يقوم بالاختبارات على الدجاج في المستشفى العسكري في جاوا في السنة ١٨٩٠ وحبًّا بالاقتصاد عمد إلى إطعام الدجاج نفايات معظمها من الأرز المصقول فظهر في الدجاج بغتة مرض في أعضائها أدى بها إلى الشلل (البري بري).

وحدث أن رفض مدير المستشفى أن يسمح بمده بفضلات طعام المرضى لإقاتة الدجاج إذ ذاك عمد الجراح إلى شراء الأرز الطبيعي أي: غير المصقول وشد ما كانت دهشته عندما رأى الدجاجات المريضة تتقدم نحو الصحة بعد أكلها الطعام الجديد ولم يطل الوقت حتى عادت إلى الصحة التامة فخطر بباله عند ذاك أن هناك علاقة بين مرض الدجاجات هذه ومرض بري بري الذي يصيب البشر واستنتج أن المرضين كليهما لهما علاقة بالأرز المصقول والمحفز في الأذهان وتحويلها إلى هذه الناحية، وفي سنة ١٩٣٠ صنع الفيتامين (بي) أو نيامين في المختبر لأول مرة وأصبح في المتناول كسلاح في الحرب ضد مرض بري بري وعدة أمراض أخرى.

قلنا إن عائلة فيتامين (بي) المركب تتألف من أحد عشر عضواً خمسة منها تدخل في تركيب مساعد أو أكثر من مساعدات الإنزيم وهذه الأعضاء الخمسة هي: ثيامين، ريبوفلافين، نياسين، بيريدوكسين، وحامض بانوثانيك، وهناك عضوان آخران هما حامض فولك وفيتامين (بي) ١٢ وهما ضروريان لصنع الدم وحسب الظاهر يعملان

كمساعدين للإنزيم ويبقى من العائلة هذه أربعة أعضاء اثنان منها واسمهما كولين وبيوتين وهما ضروريان في تغذية البشر ولكن يمكن صنعهما في الجسم من مواد أخرى وأما العضوان الآخران الباقيان فلا يظهر أنهما ضروريان للتغذية في الإنسان وهذه العناصر والأعضاء هي كما يلي:

ثيامين (بي)١

ولدينا الآن ما يساعدنا على فهم أهمية الشيامين للأعصاب؛ لأنه كان أول فيتامين فهمنا دوره الكيماوي الذي يلعبه في الجسم البشري نعرف الآن أنه ضروري للاستفادة من النشويات والسكريات؛ لأن هذه بدونه لا تنحل لتصبح صالحة للاستعمال وإيجاد الطاقة فتتجمع منتجات الحوامض في الأنسجة؛ ولأن الدماغ يحتاج إلى مورد متواصل من النشويات والسكريات؛ بشكل كلوكوز للقيام بوظائفه فلا عجب إذًا إذا وقع معظم الضرر على الجهاز العصبي كله بسبب النقص في الثيامين.

إن الكمية التي نحتاج إليها من الشيامين تتوقف على عامل أساسي واحد هو عدد الحراريات التي نأكلها لا سيما الحراريات المتولدة من النشويات والسكريات فلكل ١٠٠٠ حرارية كل يوم نحتاج إلى ٠,٥ ملليجرام من الثيامين وهذا المعدل يصدق حتى ٣٠٠٠ حرارية وفيما فوق ذلك يجب أن نضيف إلى المعدل السابق ٠,٢ ملليجرام لكل ١٠٠٠ حرارية والحد الأدنى الضروري هو ١,٠ ملليجرام في اليوم.

والآن كيف نحصل على الكمية الكافية من الثيامين؟ ليس الأمر صعبًا؛ لأن كل الأنسجة الحيوانية والنباتية تحتوي على هذا الفيتامين فهو لهذا موجود في كل الأطعمة الطبيعية ولكن المستودع المهم للثيامين هو في بذور النباتات وأهمها تقاوي الحبوب والجوز والبازلاء والحمص وحب اللوبياء وغيرها من البقول وكل الخضار والجذور والفواكه واللحم والألبان ومنتجاتها (ما عدا الزبدة) فهي تحتوي على كميات لا بأس بها وإن لم تكن مصدرًا غنيًا.

* * *

٢- ريبو فلافين (بي)

هو مساعد ثلاثة أجهزة من الإنزيمات ومن هنا نعتقد أن النقص في هذا الفيتامين يعرضنا لمخاطر صحية مهمة ولكن ليست هذه هي الحالة؛ لأن أهم تغيير يحدثه نقص هذا الفيتامين هو في الشفتين والجلد المجاور لهما فتبدو على جانبي الفم شقوق ظاهرة إنما لاحظ بعض العاملين في حقل الطب أنه قد يظهر بسبب ذلك نمو غير طبيعي في الأوردة الدموية على قرنية العين ولكن لم يتقرر بعد إذ كان هذا النمو مسببًا عن نقص في هذا الفيتامين إنما قد يكون كذلك، والأمر يحتاج إلى زيادة في البحث والملاحظة وهذا الأعراض الخفيفة مع ما يظهر لهذا الفيتامين من الأهمية قد تفسر بأن بعض هذا الفيتامين تصنعه بعض البكتريا في الأمعاء أو أن الجسم نفسه يقوم بصنعه فلا نعتمد على تحصيله كليًّا من الطعام مباشرة.

لانعرف بالتمام مقدار ما نحتاج إليه من هذا الفيتامين إنما يتفق معظم الخبراء في هذا الحقل على أن الحاجة هي من ملليجرام واحد إلى ملليجرامين في اليوم، وأهم مصادر هذا الفيتامين هي الحليب والبيض واللحم وأعضاء الحيوانات كالقلب والكبد والخضار ذات الأوراق الخضراء وأما الحبوب فليست مصدرًا غنيًّا له كما هي لباقي فيتامينات (بي) المركبة مع أنها تؤمن قسمًا لا بأس به منه في الطعام.

* * *

٣- نياسين

وبسبب هذه العلاقة بين فيتامين تربتوفان ونياسين يصعب جدًّا أن نضع كمية معينة للمطلوب من هذا الفيتامين وكلما أكلنا من البروتين ذي الدرجة العالية أي زيادة في تربتوفان كانت الحاجة أقل إلى النياسين والأرجح أن معدل ١٠- ١٥ ملليجرامًا في اليوم هو رقم مناسب إن فيتامين نياسين منتشر التوزيع بين الأطعمة ولكنه موجود بكميات قليلة نسبيًّا في معظم الأطعمة توجد كميات وفيرة منه في الحبوب الكاملة ما عدا الذرة الصفراء والهرطومان (الشوفان) وفي لحوم الحيوانات وأعضائها وأما (الفول السوداني) فغني به.

٤- بيريدوكسين (بي) ٦ بانتوثانيك

يلعب النياسين دورًا هامًا في مساعدته للإنزيم كما يلعب بيريدوكسين ويسمى أيضًا فيتامين (بي) ٦، دورًا هامًا في تغيير تربتوفان إلى نياسين مما يلفت أنظارنا مرة ثانية إلى نظام الجسم العجيب من حيث التعاون واعتماد أجزائه بعضها على البعض الآخر ومع أن بيريدوكسين يفعل كمساعد للإنزيم لعدة تفاعلات لحوامض الأمينو وضروري جدًا للجسم البشري لم يظهر إلى الآن برهان أن الإنسان يعاني من نقص هذا الفيتامين.

وبانتوثانيك وبيرودكسين منتشر كثيرًا بين الأطعمة الطبيعية حتى إن النقص في إحداها نادر الحدوث جدًا إلا إذا اقتصر الطعام على المكرر منه كثيرًا وأنه كان يشكل معظم كمية الطعام الذي يتناولها الإنسان.

* * *

٥- فيتامين (بي) ١٢

من المعروف أن مرض فقر الدم سببه نقص في هذا الفيتامين وأن أكل مقادير كبيرة من الكبد أو القصبة السوداء يوميًا كان يخفض من أعراض المرض ما دام المريض مستمرًا في أكل الكبد أو أخذ حقن بخلاصة كبد الحيوانات يفي بالغرض أو تناول الفيتامين في شكل كبسولات.

واعلم أن فيتامين (بي) ١٢ ويدعى أيضًا سيانوكوبالامين يوجد في كل الأطعمة التي من أصل حيواني كعضلات الحيوانات وأعضائها ويوجد أيضًا في الحليب والجبن والبيض ولكنه لا يوجد ألبتة في أي طعام من أصل نباتي؛ ولأن الحاجة إلى هذا الفيتامين قليلة جدًا ولأن كل شخص تقريبًا يتناول طعامًا ما من أصل حيواني فإن النقص في هذا الفيتامين نادر ولا يحدث إلا في الذين يعجزون عن امتصاصه بالطريقة المناسبة.

* * *

٦- حامض فوليك

إن حامض الفوليك مادة قريبة جداً من المادة التي تلون أجنحة الفراشة والنقص فيه يسبب فقراً في الدم مشابهاً كثيراً للفقر في الدم الذي يسببه النقص في فيتامين (بي) ١٢ وقد اكتشف قبل اكتشاف هذا الفيتامين واستعمل بنجاح في معالجة فقر الدم وفقر الدم الذي يسببه نقص حامض الفوليك ينتج عن سوء التغذية بسبب عدم تناول هذا المغذي لا سيما أثناء الطفولة أو أثناء أشهر الحمل.

لا نعرف تماماً مقدار ما تحتاج إليه الأجسام من هذا الحامض وأفضل مصادره الخضروات الطازجة ذات الأوراق الخضراء والتي لون اخضرارها غامق والكبد وهناك أيضاً مصادر أخرى كالخضار والحنطة الكاملة والجوز والبندق.

* * *

٧- فيتامين (أ)

تحتاج العين لتبصر في الليل أو في غرفة خافتة النور إلى وضع يختلف عن الوضع الذي تحتاج إليه لتبصر في وضع النهار واكتساب هذا الوضع بسيط ولكنه عجيب جداً يدعو إلى التأمل، ففي مؤخرة العين طبقة أو بطانة حساسة جداً للنور تدعى الشبكية وهي للعين بمثابة الشريط (فيلم) لآلة التصوير في الشبكية صباغ يدعى رودوبسين أو الأرجوان البصري فإنه عندما يتعرض للنور يتحول إلى أصفر بصري ثم إلى أبيض بصري فإذا تكون مزيد من الأرجوان البصري حالاً يرى الإنسان في الليل رؤية طبيعية وإذا لم يتكون هذا الأرجوان البصري بكمية كافية نتج عن ذلك عشا الليل أي عدم التمكن من الرؤية في الليل ومع أن هناك عوامل متعددة تؤثر في صنع الأرجوان البصري فإن أهمها وجود فتامين (أ) ذلك الفيتامين الضروري لصنع هذا الذي يساعد على الرؤية في الليل.

ولفيتامين (أ) وظائف أخرى غير هذه الوظيفة فإنه ضروري لحفظ الجسد في حالة

صحيـة والجلد وبطانة أغشية الفم والأمعـاء والمثانة والمسلك الهوائي ولا سيـما أغطية العين النحيفة فبدون هذا الفيتامين يسمك الجلد ويجف وتعلوه القشور وتصبح بطانات الأغشـية في الجـسم أكثر عـرضة للعـدوى والالتهابات وأكـثر الأعضـاء تأثرًا بنقص الفيتامين هي العين فتفقد لمعانها والتقرح وغير ذلك مما قد يؤدي إلى فقدان البصر.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الـفيتامين (أ) له تأثير فعَّال في نمـو الإنسان فإن الغلاف الخارجي للسن مكون من المينا وهي أقسى مادة في الجـسم وأصلبها فعندما تكون المينا هذه في حالة التكون أي عندمـا تكون أعضاء السن تعمـل داخل اللثة لتكون المينا في سن الطفل إذا كان فيتامين (أ) متوافرا بكميات كافية تنتشر المينا انتشارًا متناسقًا متعادلاً فوق السن كلها وتأتي المينا ناعـمة الملمس قوية سميكة وإذا كانت كميـة الفيتامين (أ) في هذا الوقت الحرج غير كافية جاءت المينا عكس ذلك أي تأتي ضعيفة خشنة الملمس بسبب الحفر التي فيها فتتعرض معها السن إلى سرعة فسادها ونخرها.

من مضي ثمانين سنة تقريبًـا اكتشف فيتامين (أ) وفيتـامين (ب) معًا وأعطيا اسميـهما من ذلك الوقت وكانا يعـرفان جينذاك بفيتـامين (بي) الذي ينحل في الماء وفيتامين (أ) الذي ينـحل في الدهن؛ لأن الأول ينحل في الماء بينما الثاني ويوجـد في الدهن لا ينحـل إلا في المادتين الكيـمـاويتـين الأثيـر السـائل والكلوروفورم اللتين تحـلان الدهن وبعد ذلك اكتـشف العلماء ثلاثة فيتـامينات أخرى تقـع تحت الفئة التـي تنحل بالدهن وأطلق عليهـا اسمًـا فيـتامين (دي) وفيتامين (آي) وفيتامين (ك).

يوجد فـيتامين (أ) فـقط في الأطعمة التي من مـصدر حيـواني كالحليب والزبدة والجبن والكبد وبعض أنواع الأسـماك الدهنية. إن الزيت المسـتخرج من كبـد السمك ويدعى زيت السمك يعد أغنى مـصدر طبيعي لهذا الفيتـامين ولكن؛ لأننا لا نستعمل عادة زيوت السمك كطعام فإننا نسميها مساعدات غذائية لا أطعمة غذائية.

على أنه ليس كل مـا نحتـاج إليـه من فيـتامين (أ) يجب أن نأخـذه من مصـدر حيواني ذلك؛ لأن أجـسامنا تصنع هذا الفيتـامين من مادة صباغ صفـراء نباتية تدعى (كاروتين) وتوجد منتشرة في خضر خضراء مورقة وخضر صفراء كما توجد أيضًا في بعض الفواكه والجدول التالي لائحة بأهم المصادر لفيتامين (أ):

وحدات فيتامين «أ» في ١٠٠ جرام	نوع المصدر
١٧٩٠٠	أوراق العنب
١٤٠٠٠	النعناع
١٤٠٠٠	الجرجير
١٣٩٠٠	ملوخية
١٠٥٠٠	بقدونس
١٠٠٠٠	الجزر
٨٠٠٠	السبانخ
٥٤٠٠	البطاطا الحلوة
٤٠٠٠	الليمون الهندي
٢٧٦٠	اليقطين (لقطين) (عشب)
٢٥٠٠	الزعرور (عشب)
٢٠٠٠	مانجو
٢٠٠٠	المشمش

واعلم أن الكمية اللازمة من هذا الفيتامين المقدرة لحفظ صحة الجسم هي ٥٠٠٠وحدة في اليوم وبخلاف فيتامين (بي) المركب الذي يجب أن يحصل عليه الجسم يوميًا بطريقة منتظمة؛ لأنه لا يمكن خزنه فإن فيتامين (أ) يمكن أخذه بطريقة غير منتظمة إذ يمكن للجسم تخزينه ليستعمل عندما تدعو الحاجة إلى استعماله.

* * *

٨- فيتامين (دي)

هو مفيد جدًا للعظام وسرعة المشي عند الأطفال ولأنه ضروري لامتصاص معدن (الكالسيوم) من الأمعاء وبدون هذا المعدن تتشوه العظام ويتشوه معها شكل الجسم طول الحياة والنساء اللواتي أصبن بهذا النقص في زمن طفولتهن تشوه الحوض في

أجسامهن الأمر الذي جعل من الصعب جداً أو من المستحيل عليهن أن يحملن الأولاد بسبب ضيق الحوض نتيجة لنقص هذا الفيتامين.

ولقد عرف منذ زمن طويل أن نقصه يسبب مرض الشلل أحيانًا خاصة في المدن المزدحمة بالسكان في المناطق المعتدلة المناخ ولا سيما في فصل الشتاء فيكثرون من الأولاد كانوا في هذه المدن يعيشون في الأحياء الفقيرة القذرة المظلمة تحت ظل البنايات المتلاصقة العالية وفي جوار المعامل ويلعبون في جو موبوء مفعم بالدخان وهم محرومون من الإشعاع الشمسي فكيف إذًا ينجون من الإصابة بهذا المرض؟ ولكن إذا كان هذا المرض نتيجة لنقص في كميات الفيتامينات في الجسم فما هي العلاقة بينه وبين شعاع الشمس؟ ليس من الصعب معرفة هذه العلاقة؛ إن في جلد أجسادنا مادة دهنية تدعى باسم صعب جداً (ديهيدروكولسترول) ومن خصائصها أنها تتحول إلى فيتامين (دي) عندما تتعرض لأشعة الشمس.

ولكن أشعة الشمس التي تمر وسط زجاج النوافذ تفقد الأشعة فوق البنفسجية الضرورية لإنتاج فيتامين (دي) في الجلد، إن بعض النباتات تنمو جيدًا داخل البيوت وفي الظل ولكن البشر وخاصة الأولاد ليسوا كهذه النباتات بل يجب أن يخرجوا إلى الهواء الطلق ويتعرضوا لأشعة الشمس مباشرة.

ولأن القليل من أنواع الطعام يحتوي على المقدار الكافي من هذا الفيتامين فإن الله عز وجل يريدنا أن نحصل على معظم حاجتنا إليه إن لم نقل كلها من أشعة الشمس على أن هناك بعض الأطعمة تقدر أن تسد بعض هذه الحاجة إلى فيتامين (دي) كالبيض ولا سيما محه (أي صفاره) والزبدة والجبن ولكن الحبوب والخضر والفواكه لا تحتوي مطلقًا على هذا الفيتامين أما لحم الحيوانات فيحتوي على القليل منه وقد أخذ بعض أصحاب مزارع الألبان الحديثة ومنتجو السمن النباتي بإضافة كميات من هذا الفيتامين إلى الحليب والسمن النباتي لجعلهما أكثر فائدة للجسم وكما هي الحالة في فيتامين (أ) فإن أغنى مصدر طبيعي لفيتامين (دي) هو زيت السمك الذي يصفه طبيبك كمساعد غذائي أو على هيئة كبسولات تحت إشراف الطبيب.

* * *

٩- فيتامين (ك)

مثلاً يدوس الولد على قنينة مكسورة أو تجرح الأم أصبعها وهي تهرم (تفرم) البقدونس والنعناع لصنع السلاطة فيجري الدم بكثرة ولكن بقليل من الضغط على الجرح يتوقف نزيف الدم فلماذا هذا؟ ولماذا لا يستمر جريان الدم؟ ذلك لأن في أجسادنا جهازًا عجيبًا لوقف نزف الدم وتخثير الدم وهو جهاز دقيق مركب حتى أننا إلى الآن لا نعرف تمامًا كيف يعمل إنما نعلم أن هناك نحو عشر أو اثنتي عشرة مادة تشترك في هذا العمل وإحدى هذه المواد فيتامين (ك) وحسب ما لدينا من الظواهر ليس لهذا الفيتامين وظيفة أخرى إذ بدونه لا تتمكن الكبد من صنع مادة (بروثرومين) وهي مادة جوهرية أساسية في عملية تخثير الدم وتجميده وبدونه بالتالي إذا أصيب الشخص بجرح حتى جرح بسيط يكثر نزف دمه أو قد ينزف دمه من تلقاء نفسه دون جرح أو خدش.

ولحسن الحظ أنه إلى الآن لم يظهر نقص في فيتامين (ك) بسبب الطعام حتى في أسوأ حالات التغذية ولذلك إيضاحان فإن أسوأ الأطعمة التي يأكلها البشر تحتوي على الكافي من هذا الفيتامين لحاجة الجسم أو إن الجسم نفسه يصنع هذا الفيتامين في داخله وقد ظهر أن عدة أنواع من البكتيريا بما فيها البكتيريا الموجودة في أمعاء الإنسان تقدر على تأليف هذا الفيتامين أو جمعه ومما يرجح صحة الإيضاح الثاني أيْ أن البكتيريا في الأمعاء تصنع هذا الفيتامين هو أن الأطفال عند الولادة تكون أمعاؤهم خالية من البكتريا التي تقتل الجراثيم فيظهرون ميلاً إلى النزف بسبب النقص في مادة (بروثرومبين).

وعلى كل حال إن فيتامين (ك) هو من الفيتامينات التي يجب أن لا تقلق بشأنها في طعامك، والحالات التي تصاب فيها الكبد بمرض ما وهي حالات يجب أن تستدعي اهتمام طبيبك.

* * *

١٠- فيتامين (اي)

إن هذا النوع من الفيتامين (محير) كما ورد في أحد كتب التغذية الشهيرة وذلك لأنه عرف وصنف وأنتج في المختبر وتم درسه في الحيوانات والبشر وأطلق عليه اسم يوناني جميل ثم قدم للعالم دون إرشادات أو اقتراحات عن كيفية استعماله ظهر جليًا أنه ضروري لبعض الحيوانات فبدونه تجهض إناث الجرذ وذكورها لا تقدر على الإنسال وفوق ذلك فإن النقص في هذا الفيتامين يسبب حسب الظاهر سرعة مفرطة في حرق الوقود في الجسم مما يتلف العضلات ثم يسبب الشلل وبالرغم من كل التجارب العجيبة التي أجريت على الحيوانات فليس من برهان على أن هذا الفيتامين (توكوفرولز) وهو اسمه اليوناني له علاقة بالعقم والإجهاض أو أمراض العضلات في البشر والحقيقة أنه إلى الآن لم يقدر أحد أن يبرهن عن الحاجة إلى هذا الفيتامين أو عن أي مرض يحدث بسبب النقص فيه.

هناك تقارير كثيرة توصي باستخدام فيتامين (اي) لمعالجة أمراض مختلفة ولكن ليس هناك برهان حقيقي صحيح عن فائدته وحتى إذا تمكن العلم في المستقبل من إظهار فائدته في أجسامنا فإنه لا خوف من أن نعاني نقصًا فيه؛ لأنه موجود في كل أنواع الأطعمة التي جرى فحصها ودرسها إن أغنى مصادره دهن أو زيوت النباتات ولا سيما الزيوت في جرثومة الحبوب أو لبها الداخلي كجرثومة الحنطة مثلاً.

* * *

شرح فوائد الأملاح المعدنية

وهي لا غنى عنها أبدًا حيث أنها عامل قوي لبناء الجسم وحمايته من الأمراض؛ ونذكر منها الآتي:

١ - الكالسيوم والفوسفور:

نعلم أن بعض الأشياء تنسجم بعضها مع بعض ويستحسن الجمع بينها مثل الحمص والطحينة والخبز واللبنة وهكذا تتصور الكالسيوم والفوسفور؛ لأن عملهم الأساس أن يتعاونا معًا لصنع الهيكل العظمي لأجسامنا وهما من أكثر المعادن كمية فيها ففي الرجل الذي يزن ٧٠ كيلو جرامًا كيلو جرام واحد أو كيلو جرام ونصف من مادة الكالسيوم وأكثر من تسعين بالمائة منها هي في العظام والأسنان ونصف هذه الكمية تقريبًا من الفوسفور وثمانون بالمائة منه في العظام.

إن صنع الهيكل العظمي للجسم عمليه هندسية عجيبة فعظام الأولاد الصغار يجب أن تكون قادرة على حمل أجسامهم ومساعدتهم على القيام بنشاطهم الوافر متغيرة تدريجيًا ودائمًا في بنائها وحجمها، بينما الولد ينمو إلى رجل بالغ وفي الوقت الذي تكون فيه الخلايا العظمية الخاصة قائمة بعملها في صنع طبقات من العظم مركبة من الكالسيوم والفوسفور على سطح العظمة الخارجي تكون خلايا أخرى لها النشاط نفسه ولكن بحذر أكثر تعمل جماعات في داخل العظمة تكشط النتوءات العظمية لتجعل الداخل ناعمًا ولكي لا تصبح العظمه سميكة ثقيلة فينوء بحملها الجسم بل تبقى خفيفة الوزن قوية حسب الحاجة والمورد المعتمد عليه لإعداد الكميات الكافية من الكالسيوم والفوسفور لتكون جاهزة للطلب حين عملية البناء هو مورد مركب معقد يتطلب ثلاث فئات من الفيتامين لحفظه مستمرًا في العمل هي فيتامين (أ) وفيتامين (سي) وفيتامين (دى) وبالإضافة إلى ذلك هناك هورمون تفرزه الغدد جارات الدرقية الواقعة في مقدمة العنق لضبط مجرى المواد المجهزة لبناء العظام فإذا نقصت الكمية المطلوبة من أحد هذه الفيتامينات أو إذا نقص إفراز الهرمون من هذه الغدد جاء بناء العظام ناقصًا ولا ريب في أن الأهمية في هذه العملية عملية بناء العظام قائمة على توفر كميات الكالسيوم والفوسفور.

ليس واضحا تماما مقدار ما هو مطلوب من هذين العنصرين إنما يمكن أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات فيما يتعلق بالكالسيوم وذلك كما يلي:

للبالغين	٠,٨ من الجرام يوميًا.
الأولاد	١,٠ جرام يوميًا.
المراهقين	١,٤ جرام يوميًا.
النساء في الأشهر الأخيرة من الحمل	١,٥ جرام يوميًا.
النساء المرضعات	٢,٠ جرام‌يوميًا.

وهذه الأرقام تقديرية ولكنها إذا اتخذت أساسا كانت فيها الضمانة الكافية أن الجسم يحصل معها على الكمية المطلوبة من الكالسيوم والحقيقة أن هناك أناسا عديدين في العالم ينمون إلى الحجم الطبيعى ويملكون أسنانا قوية صحيحة مع أنهم لا يحصلون على أكثر من ٠,٣ الجرام من الكالسيوم يوميًا وهذا يدل على أن الجسم يملك جهازًا عجيبا لضبط كمية الكالسيوم التي يحتاج إليها الجسم وتكييفها حسب توفر المورد ولكن هناك حدًا أدنى يقدر الجسم على تحمله وبعده يظهر النقص فيه ونقص الكالسيوم يسبب ضعفًا في العظام فتصبح سريعة الكسر وإذا حدث النقص في سن الطفولة توقفت عملية النمو وظهرت تشوهات دائمة في العظام والأسنان.

ومع أن معظم كميات الكالسيوم والفوسفور تستخدم في بناء العظام فإن لهما وظائف أخرى أهم من ذلك للحياة فالكالسيوم ضروري لعملية ضرورية شائعة وهي تجميد الدم وتخثيره لوقف النزف كما أنه ضروري لتقلص عضلات القلب وانكماشها في عملية ضخ الدم وهو كذلك ضروري للأعصاب للقيام بوظائفها كما أنه يتدخل أيضًا في أجهزة عدد من الإنزيمات وإذا خلا الدم من الكالسيوم فإن حبل الحياة ينقطع في مدة بضع دقائق.

وإذا حولنا نظرنا إلى الفوسفور نجد أنه أكثر شيوعا وأهمية من الكالسيوم؛ لأنه جزء حيوي من كل خلية بشرية وهو ضروري أيضًا في العمليات التي تقوم بها فيتامينات (بي) المركبة ولا تعمل بدونه ويدخل الفوسفور في عملية تفاعل كيماوي لإطلاق الطاقة من الجسم.

ولحسن حظنا أن الحكمة في بناء أجسامنا تهيئ لنا هذين العنصرين ووظائفهما قبل صنع العظام إنهما دائمًا في حركة مستمرة متنقلين من العظام إلى الدم إلى الأنسجة

وبالعكس حسب الحاجة. إن مخزن الكالسيوم والفوسفور هو في العظام وهذه عليها أن تقدم الكمية الضرورية من الكالسيوم ولحفظ المقدار الكافي منه في الدم وضبطه حتى لو أدت الحالة إلى إرهاق العظام وضعفها بحيث تتعرض للكسور- لأقل صدمة.

إن سهوله الحصول على الكالسيوم والفوسفور من الطعام مختلفة فبينما نجد الفوسفور منتشراً انتشاراً واسعا في الطبيعة حتى أنه لا يخشى من نقص في هذا العنصر في الطعام ولاحاجة إلى التوصيات بالحصول علية بكميات معينة فإن قلة الكالسيوم يمكن أن تحدث في بعض أنحاء العالم وعلى وجه العموم فإن من الصعب الحصول على الكمية الكافية الوافرة من الكالسيوم دون اللجوء إلى الحليب والجبن وهما أغنى مصدرين له بين الأطعمة التي نتناولها. إن نصف لتر من الحليب أو اللبن يعطي ٠,٦ من الجرام من الكالسيوم بالاضافة إلى البروتين الجيد اللذين يحتويا عليه ولهذا فإننا نوصى بتناول لتر من الحليب كل يوم لكل الأطفال والأولاد النامين ونصف لتر في اليوم للبالغين. إن حليب البودرة الخالى من الدهن يحتوي من الكالسيوم والبروتين على ما يحتوية الحليب السائل الكامل فضلا عن أنه أقل كلفة وهناك مصادر من أصل نباتي لمادة الكالسيوم كما ترى في الجدول التالي الذي يبين أن كثيراً من هذه الأطعمة الموجودة بوفرة في الشرق الأوسط والمستعملة فيه على نطاق واسع والتي لا تعرفها البلدان غير العربية غنية أيضا بالكالسيوم وإليك الجدول:

الطعام	كمية الكالسيوم بالملليجرام في ١٠٠ جرام
السمسم	١٢٠٠
الجبن القاسي	٧٠٠
الجبن الاعتيادي	٥٢٧
ورق العنب	٣٩٢
ملوخية	٣٧٠
(الليمون الهندي)	٣١٣
اللوز	٢٥٤
الجرجير	٢٠٥

الطعام	كمية الكالسيوم بالملليجرام في ١٠٠ جرام
النعناع	٢٠٠
البقدونس	١٩٥
الفستق	١٤٠
الحمص	١٣٤
الحليب أو اللبن	١٢٠
الطحينة	١٠٠
القلقاس	١٠٠
زعرور (العشب)	٩٢
الفول	٧٧
العدس	٦٨

وهناك عدد من أنواع الخضر مثل السبانخ تحتوي على كميات مركزة لا بأس بها من الكالسيوم كما أنها تحتوي أيضًا على حامض (أكسدليك) المركب كيماويا مع الكالسيوم حتى أنه لا يمكن للجسم أن يمتص الكالسيوم الموجود فيها لم ندرجها في الجدول السابق.

٢ - الحديد إن المادة الخضراء في النباتات وتدعى كلوروفيل هي مركب من البروتين يحتوي على معدن المغنسيوم وفي الحيوانات مركب بروتيني ولكنه مرتبط بمعدن آخر هو معدن الحديد والحديد الذي في جسدنا كاف لصنع بضع مسامير صغيرة تزن نحو ٥و ٤ الجرام وثلاثة أرباع هذه الكمية الصغيرة هي في الهيموجلوبين الموجود في الدم والذي يحمل الاكسجين من الرئتين إلى الأنسجة وأكسيد الكربون الثاني من الأنسجة إلى الرئتين اللاتي تخزنها خارجا بواسطة عملية الزفير بشكل إفراز غازي. إن الرجل الذي يزن ٧٠ كيلو جرام يحتوي على نحو ٥ لترات دم وكل نقطة من هذا الدم تحتوي على نحو ٢٥٠ مليون خلية دم حمراء وتعتبر هذه الخلايا الرسل الحقيقية التي يستخدمها الهيموجلوبين ولكل واحدة منها قسطها الصغير من الحديد وإذا انقصت كمية الحديد في الطعام الذي نتناوله يعجز الجسم عن بناء الهيموجلوبين الكافي لخلايا الدم الحمراء فنقول إن الإنسان المصاب بفقر الدم إن إحالته خفيفة من فقر الدم يمكن تحملها دون عناء كبير ولكن إذا ازدادت الحالة شدة بهبوط درجة كمية الحديد في الدم هبوطا كبيرًا ظهرت على المصاب

أعراض واضحة تزداد شدة وخطورة مع الوقت مثل: الوهن والضعف وسرعة التعب والصداع والدوار (الدوخة) وقلة المقدرة على التركيز والإغماء وقصر التنفس وضيقه.

ومشكلة فقر الدم الناتجة عن نقص الحديد كثيرًا ما تعقد بسبب أن المصاب يتناول فقط الكمية القليلة من الحديد بل هو يخسر من دمه في الوقت نفسه ويستنزف بذلك الحديد المخزن فيه وقد يكون خسران الدم الشائعة بين النساء شدة العادة الشهرية (الحيض) ومما يسبب فقر الدم أيضًا نزف البواسير ونزف القرحة في المعدة وهناك طفيليات أخرى عديد تفعل الفعل نفسه في تسبب خسران الدم مثل الملاريا والبلهارسيا ودودة الإسكارس وكذلك السرطان فإن من أهم أعراضه وأخطرها فقر الدم.

وحتى الشخص التام الصحة يفقد بعض الحديد كل يوم عن طريق مبرزات الجسم نحو واحد ونصف ملليجرام للرجل، واثنين ونصف ملليجرام للمرأة فالزيادة التي تفقدها المرأة وهي عبارة عن ٣ ملليجرام في الشهر هي نتيجة لما تفقدة حين الحيض (العادة الشهرية) ولأن من ١٠ - ٢٠ بالمئة من الحديد الذي في الطعام يمتصه الجسم فالكميات اليومية المقترحة تقدر بضرب ما يخسره الجسم من الحديد بخمسة تقريبًا فالولد يجب أن يحصل على كمية تتراوح بين ٧ و ١٠ ملليجرامات في اليوم والرجل بين ٦ و ١٢ ملليجراما، والمرأة ١٢ ملليجراما في اليوم، والحامل ١٥ ملليجراما ومن الضروري أن نعوض عما نخسرة من الحديد فقط لأن الجهاز الذي يصنع الهيموجلوبين دقيق فعال يمكنه أن يعيد استعمال ما تبقى من الحديد في الجسم مرة تلو الأخرى ولا يحتاج إلا إلى التعويض عما فقد فقط وفي الجدول التالى لائحة بالأطعمة التي تمدنا بمصادر جيدة للحديد:

الطعام	ملليجرامات من الحديد في ١٠٠ جرام
الطحال	٤٠
فستق	١٤
خبز	١٢,٧
خروب	١٠
جرجير (عشبة)	٩,٥
طحينة	٩

الطعام	مليجرامات من الحديد في ١٠٠ جرام
بطيخ سمسم	٧,٥ - ١٠,٤
لحوم أعضاء الحيوانات (القلب، الكليتان، الكبد)	٤,٥ - ٨
ملوخية	٥,٦
مشمش مجفف	٥,٥
بقدونس	٥,١
صنوبر ولوز	٤,٤
ورق عنب	٣,٩
زبيب	٣,٥
بيض	٢,٧
لحم البقر	٢,٦
لحم الغنم	٢,٢

واعلم أن فقر الدم قد ينتج عن أسباب عدة هي: فقدان الحديد، وحامض فوليك، وفيتامين (بى ١٢) أو غير ذلك من العوامل، فلا تعالج نفسك بنفسك حتى لو كنت تعرف أن فقر الدم المصاب به هو فقدان الحديد بل يجب أن يفحصك الطبيب؛ ليعرف سبب الخسارة في دمك وبالإضافة إلى ذلك فإن معالجة فقر الدم في حالتيه المتوسطة والشديدة لا تتم عن طريق الطعام بل من الأسرع والأقل كلفة أن تقوى دمك ببرشانات خاصة يصفها لك طبيب عائلتك.

* * *

٣ - المغنسيوم والكبريت

إن المغنسيوم ضروري جداً ضروري للجسم وضرورته هذه ظاهرة للعامل في حقل الطب. يحتوي الجسم على نحو ٣٠,٠ جراما منه ومعظمه موجود في العظام إنه ضروري لمساعدة بعض الإنزيمات وفقدانه يسبب تهيجا في الأعصاب والعضلات

إن وظائف المغنسيوم في الجسم لم تعرف تامة ولحسن الحظ أنه لا يخشي من نقص فيه لأن معظم الأطعمة ولا سيما تلك التي من مصدر نباتي تحتوي علي كميات كافيه منه وهذا ظاهر لأنه موجود في الكلوروفيل وهــو المادة الخضراء في النبات والواقع أنه إلى الآن لم يعرف عن حادثة واحدة أبلغ عنها أنها مسببة عن نقص في المغنسيوم.

* * *

٤ - الصوديوم والبوتاسيوم والكلورين

ربما تكون مفــاجأة لك إذا عــرفت أن جسمك الذي تراه مــتمــاسك الأجزاء قويًا يتألف في الحقـيقة من أكثر من ٦٠ بالمئــة من الماء ومعني ذلك أنه إذا كان وزنك ٦٥ كيلو جراما فإن جسمك إذا حسبته قنينة فإن تلك القنينة تحتوي على ٤٠ ليترا من الماء مقســومة إلى قسمين وكل قــسم في مكانه الخاص به نحو ٢٥ ليتــرا من الأربعين ليترا هي في داخل الخلايا الجســدية و١٥ ليترًا الباقية هي في الفــسحات والأماكن بين هذه الخلايا وفي الدم ومع أننا لا ننتمي إلى أســماك البحر بصلة ما فإننا نشــابهها بمعنى أن الماء الذي نعيش فيه هو مالح فالملح الذي داخل الخلايا هو مركب من مادة البوتاسيوم والفوسفات، وهذه مجرد تركيب مؤلف من الصديقين السابقين الفوسفور والأكسجين وأما الملح الذي في الدم وباقي السوائل فهو بالأكثر الملح الاعتيادي الذي نستعمله.

ففي حــالة الصحــة ليس علينا أن نهتم لــلحصول على الماء والمــلح إلا أن نشرب حينما نعطش والأملاح موجودة بوفرة في كل الأطعمــة تقريبًا وفي الجسم جهاز معقد متـشابك لضبط كــمية الماء والأمــلاح وتوازنها في كل أنحاء الجــسم وأما في ظروف خاصة أو في حالة المرض فإن هذا التوازن قد يختل فيــسبب للمصاب مشاكل مزعجة إن لم تكن أخطر من الإزعــاج. بعض الأحيان على الشــخص أن يشتــغل في أماكن شديدة الحــر وبالتالي يخــسر مع العــرق المتسرب منه بــكثرة خســارة كبيــرة في الملح ويصاب بغـثيان والقيء (الاستــفراغ) وتشنجات وقــتية في البطن ولمعالجــة هذه الحالة المزعجة يعطى بعض الأحيان الذي يعمل أعــمالاً ثقيلة في حرارة شديدة برشانات من الملح (صوديوم كلوريد) تحت إشراف الطبيب.

وفي حالات المرض التي يرافقها إسهال أو قيء من البديهي أن يخسر كميات كبيرة من الماء والملح وإذ لم تعوض هذه الكميات في الوقت المناسب قد يحدث الجفاف وقد يحدث العكس في بعض الحالات الأخرى فعوضًا عن أن يفرز الماء والملح يحتفظ الجسم بهما فتتورم الأنسجة وكثيرًا ما يحدث ذلك في بعض الأمراض القلبية، أمراض الكبد والكليتين ففي أثناء هذه الحالات قد يطلب الطبيب فحوصات مختبرية لمعرفة كميات الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريدات الموجودة في الدم وذلك لمساعدته في تشخيص المرض وإعطاء العلاج المناسب، إن إعطاء الملح للجسم أو إزالته منه أمور تقتضي مهارة الطبيب أما اهتمامك أنت فيقتصر على إطاعة إرشاداته إلا إذا أشار عليك طبيبك أن تأكل الأطعمة التي تساعدك على حفظ توازن الماء والملح في جسمك ففي هذه الحالة أيضًا تقيد بإرشاداته. كانت العادة أن يشير الطبيب بتناول الأطعمة القليلة الملح وخاصة للمصابين بأمراض القلب ولكن بعد التقدم الحديث في صنع العلاجات لم يعد تقليل الملح وهو حالة مزعجة ضروريًا كما كان قبلاً إنما في بعض الحالات يجب اتباعه.

* * *

٥- عناصر أخرى

إن العنصر الموجود بقلة في الجسم هو ذلك الذي يوجد بكميات صغيرة جدًا لا يزيد مقدارها عن جزء من عشرين جزءًا أي أن وجودها قليل جدًا بالنسبة إلى باقي العناصر وسنذكر هنا: كوبالت (التوتيا) النحاس، الماغنسيوم، اليود، الفلورين.

فهي أولى معادن فلزية ويمكن بحثها بسرعة إنها حسب الظاهر ضرورية للجسم ولكن لم يبلغ وقوع حادثة ما بسبب النقص فيها في البشر وأما في الحيوانات فإن النقص في هذه العناصر قد يسبب أمراضًا إذا اقتصرت تلك الحيوانات على رعي الأعشاب النابتة في تربة تقل فيها هذه العناصر التي لا تعني شيئًا لنا نحن البشر من حيث التغذية.

إن اليود والفلوريد عنصران غـير معدنيين ويحسبان من عـائلة واحدة بين العناصر أما فـوائدها في الجسم فمخـتلفة ولأنهما يلعـبان دورًا هامًّا في أجسامنا ولأننا نعلم عنهما العلم الكافي سنوليهما بحـثًا أطول مما أولينا العناصر الأخرى الواقعة تحت هذا الموضوع.

كثـيرون رأوا في بعض الأشخاص ولا سـيما النسـاء كتلاً من الأنسجـة ناتئة في مقدم العنق وهذا الخـراج (الطلوع) وهو تضخم الغدة الدرقية ويدعى جـدرة أو غويتر ناتج عن نقص في كمية اليود وفي بعض أنحاء العالم يكثر هذا العنصر، بدأ استعمال اليود كعلاج تضخم الغـدة الدرقية في سنة ١٨٢٠ ولكن في سنة ١٩٢٠ظهر بالبرهان أن إضافـة اليود إلى الجسم يمنع هذه الأورام غـير الطبيـعية فـإذا كانت قليلة جدًّا في بلادك أو لا تحدث فمعنى ذلك أن هذا العنصر مـوجود بوفرة في ماء الشرب والطعام وإذا كانت شـائعة كما هي الحـالة في بعض أنحاء لبنان والبلدان الأخرى الجـبلية في الشرق الأوسط فإن أفضل طريقة لمعالجتها أو منـعها استعمال الملح الممزوج باليود وهو متوفر في الصيدليات والمتاجر.

في سنة ١٩٣٧ وجـد العلماء أن نقص الفـلورين يسبب ازديادًا في نخـر الأسنان وفـسادها ودلت الاخـتبـارات بعـد ذلك أنه حيث يوجـد جـزء من مليون جـزء من الفلورين في ماء الشـرب كان ذلك أكبر مـساعد على خلق مينا للأسنان قـوية وصلبة تقاوم النخر والفساد فأخذوا يضيـفون هذه الكمية القليلة من الفلورين إلى ماء الشرب لإنماء الأسنان وجعلها صحيحة وقوية ولا سيما في الأطفال لأنه لا تأثير للفلورين في أسنان البالغين والكبار وبعـد دروس واسعة دقيقة ظهـر أن لا ضرر للفلورين من جراء إضافـته إلى ماء الشـرب كما لا قـيمة له كطعـام إنما ذكرناه هنا كواحـد من العناصر القليلة الوجود في الجسم والمهمة لصحته.

* * *

الفئات الأساسية

بعد ما سبق يقول القارئ كيف أطبق ما قرأته على طعامي؟

الجواب: إذا كانت هذه الحقائق والجداول السابقة قد أوقعتك في حيرة فلا تخاف بل تشجع لأننا سنحاول في هذه السطور أن نرتب هذه المعلومات وننسقها ونضعها أمامك بشكل مفهوم لأن غايتنا هي غايتك وهي أن تؤمن لعائلتك طعامًا صحيًّا متوازنًا.

ربما تفكر في شراء ميزان حساس تزن فيه كل عنصر من عناصر الطعام وكمياته لتتأكد أنك تسير حسب القاعدة المرسومة وتؤمن في الطعام المقدار الكافي من الحراريات والمليجرامات اللازمة من كل نوع من أنواع الغذاء قد يكون هذا مستحبًّا لا بل ضروريًّا في بعض الأمراض كمرض السكر مثلاً حيث يجب وزن الطعام الذي يتناوله المصاب ولكن في حالة الصحة لا حاجة ألبتة إلى التقيد بالوزن والتفكير في المقادير الكافية لأن الأكل ليس اختبارًا علميًّا ولا تقدمًا تقنيًّا ولا مشكلة رياضية إنما هو اختبار ملذ يجب أن تقدم عليه بارتياح ورغبة وأن نجمع بين ترتيبه ولذة تناوله والاستمتاع بطعمه.

إنما أول ما يجب ذكره هو أنه ليس من الضروري أن تتمثل عناصر التغذية كلها في كل وجبة من وجبات الطعام ولا حتى في اليوم الواحد إنما تبسيطًا للأمر يستحسن أن توضع خطة للطعام في اليوم تحتوي بوجه عام على معظم فئات الطعام.

وهذه الفئات هي كالآتي:

- (الفئة الأولى) وهي الخضر المورقة الخضراء والصفراء فيجب أن يقدم منها مرة أو أكثر كل يوم، وعلى الأقل مرة كل يومين وهي فئة فيتامين (أ) وكلما كان اللون الأصفر غامقًا والأخضر شديد الاخضرار كانت أفضل، وهي أيضًا مصدر غني بالكالسيوم وريبوفلافين وفيتامين (سي) والحديد وكلها إضافية يستفيد منها الآكل مع استفادته بفيتامين (أ) ولا حاجة إلى القول أن الغاية من هذه الفئة أن تؤمن في الطعام كمية كافية من فيتامين (أ).

- (الفئة الثانية) وهي فئة فيتامين (سي) وتحتوي بالأخص على الأثمار الحمضية والجوافة والباميا والمانجو والفليفلة الخضراء والبندورة (الطماطم) والكرنب غير المطبوخ ويستحسن تناولها مرة أو أكثر في اليوم.

- (الفئة الثالثة) يستحسن تناول قدر من هذه الفئة مرتين أو أكثر في اليوم وتتألف من الفواكه الأخرى والخضر التي يمكن أكلها غير مطبوخة أو مجففة ويقصد بهذه الفئة تأمين بعض المعادن والفيتامينات.

- (الفئة الرابعة) وتحتوي على الألبان ومنتجاتها. إن الحليب كما عرفنا مصدر جيد للكالسيوم الحقيقية أنه إذا لم نتناول شيئًا من الحليب كل يوم فإنه يصعب الحصول على الكميات الضرورية من الكالسيوم، والحليب كذلك مصدر مهم للبروتين الجيد ويبوفلافين وغير ذلك من المعادن والفيتامينات والكميات المعينة من هذه الفئة هي ٣ إلى ٤ فناجين حليب كل يوم للأطفال، أربعة فناجين أو أكثر للمراهقين وفنجانان أو أكثر للبالغين وبالطبع يمكن استعمال الحليب بطرق مختلفة - شرابًا أو مع بعض الحبوب أو مطبوخًا - واللبن هو كالحليب الكامل من حيث غناه بالعناصر المغذية وكذلك الحليب البودرة يحتوي على كل هذه العناصر ما عدا حراريات الدهن فقط والحليب المبخر يمكن الاستعاضة به عن الحليب الكامل متذكرين دائمًا أن الأول أي الحليب المبخر مكثف بنسبة ضعف الحليب الكامل والاستعاضة عن فنجان واحد من الحليب للحصول على كمية الكالسيوم نفسها يجب تناول نصف فنجان لبن أو فنجان ونصف فنجان من الجبن أو مكعب قدره ٣ سنتيمترات من الجبن المضغوط أو فنجانين من (آيس كريم) وللحصول علي الكمية نفسها من الكالسيوم يقتضي حجمًا أكبر من آيس كريم لأن هذه تحتوي بالإضافة إلى الحليب كمية لا بأس بها من النشا والسكر.

- (الفئة الخامسة) والغاية من هذه الفئة توفير البروتين المادة الضرورية لبناء الجسم وتحتوي علي لحم الحيوانات (لحم البقر ولحم الغنم والسمك ولحم الطير) والبيض والبقول (بازلاء يابسة وحبوب اللوبياء اليابسة والحمص والعدس) وكل أنواع الجوز يقدم منها مرة أو مرتين في اليوم، وكل مرة نحو ٩٠ جرامًا من اللحم المطبوخ أو الكمية نفسها من الجوز، أو بيضتين أو فنجان من البقول المطبوخة ومن المستحسن أن نضيف إلى كل هذا من ٣ إلى ٤ بيضات في الأسبوع ويمكن أكلها مسلوقة أو مطبوخة مع نوع ما من أنواع الطعام.

- (الفئة السادسة) الخبز والحبوب وهذه الفئة ولا سيما الحنطة الكاملة غنية بالبروتين والحديد وفيتامينات (بي) المركبة وحراريات الطاقة ويجب تناولها ثلاث أو أربع مرات على الأقل كل يوم وكل مرة نحو شريحة من الخبز أو من نصف إلى ثلاثة أرباع الفنجان من الحبوب التي قد تكون رزًا أو غلاً أو مكرونة أو غير ذلك من منتجات الحبوب.

- (الفئة السابعة) والفئة الأخيرة هي فئة الدهنيات والمستحسن تناول بعضها كل يوم بكميات قليلة وقد تكون بشكل زبدة أو سمن أو زيت زيتون أو طحينة ويمكن تناولها إما بنشرها فوق الخبز أو مطبوخة مع الطعام.

إن المقادير المعينة من كل فئة هي تقديرية وليست ذات طابع بحيث يجب التقيد بها تمامًا، لأن حاجة كل فرد إلى كميات الطعام تتوقف على عوامل متعددة كما ذكرنا وهي طول الشخص وبنيته ووزنه ونشاطه وحالة نموه وما ذكرنا لهذه الفئات السبع الأساسية إلا كدليل يستأنس به وكمساعد للتأكد من أن الشخص يتناول في طعامه كل العناصر المغذية الضرورية لصحته.

إن التغذية اليومية ليست صعبة أو معقدة كما يتبادر إلى الذهن ألا تشعر أنك أقدر الآن على تنظيم طعام عائلتك وقد تسلحت بهذه المعلومات. . . .

* * *

انتبه لحجم جسمك

لا بد للإنسان أن يقيس وزنه ويقرر درجة نشاطه ووظائف أعضاء جسده والحقيقة أنه فعل ذلك فتجمع لديه مقدار وافر من المعلومات فأخذ في ترتيبها وتنسيقها ليعرف من هو الشخص المثالي الطبيعي الذي يمكن اتخاذه مقياسًا للأشخاص الآخرين فيدعو من دخل ضمن نطاق ذلك المقياس الشخص النموذجي ومن نقص عنه أو زاد عليه شخصًا غير طبيعي وأن خروجه هذا عن النطاق سببه خلل في الجسم أو مرض مداهم. إن هذه القاعدة صحيحة أساسًا شاع استعمالها بين الأطباء حتى أنهم يجرون يوميًا فحوصات على مرضاهم ويقيسون نتائج فحوصهم بما توصلوا إليه في فحوصات سابقة على أشخاص هم حسب الظاهر أصحاء الأجسام.

وعندما نقول: الشخص الطبيعي نعني بوجه العموم الشخص الاعتيادي أو الذي يقع في القياس ضمن المعدل الحاصل من فحص عدد كبير من الأشخاص ولا نعبر عن ذلك المعدل برقم حسابي واحد بل بأرقام تتراوح بين حدين فنقول مثلاً: إن كمية السكر (جلوكوز) في دم رجل صائم يتراوح بين ٧٠ و ٩٠ ملليجرامًا في كل ١٠٠ ملليليتر من الدم فكل مقدار من السكر بين هذين الرقمين يعتبر طبيعيًا أما إذا نقص عن السبعين وتجاوز التسعين فإنه يعتبر غير طبيعي وحينئذ يخامر الطبيب شك في صحة ذلك الشخص.

قد يعيش كثيرون مدة حياتهم دون أن يفحصوا تركيب دمهم ولكن كل واحد يزن جسمه ليعرف وزنه ونعرف بالاختبار أن الأشخاص يختلفون كثيرًا في حجم أجسامهم ووزنها أفلست تجد بين أصدقائك أو إذا كنت تلميذًا في المدرسة بين رفقائك التلامذة من تميزوا كثيرًا عن غيرهم بالضعف والهزال أو السمنة المفرطة فأطلقت عليهم الألقاب استهزاء بحالتهم المفرطة وثقل وزنهم فقد كان رجل يزن ٢٨٠ كيلو جرامًا وهناك شخص آخر بلغ من كبر الحجم حدًا بحيث أن ثيابه كانت أشبه بالخيمة وبعد وفاته أخذت الثياب وحفظت في متحف في لندن.

وكان هذا الرجل وهو في سن الثالثة والعشرين يزن ٢٠٤ كيلو جرامات فبدأ يشعر بالارتباك والقلق من حالته ولكن لم يمنعه ذلك من الاستمرار في النمو المفرط حتى وصل أخيرًا إلى ٣٣٦ كيلو جرامًا عندما توفي في سن التاسعة والثلاثين وهناك نماذج أخرى تزن أكثر من ٤٠٠ كيلو جرامًا.

وفي الطريق الآخر نجد نماذج مدهشة للهزال وصغر الجسم وخفة الوزن كان هناك رجل طوله ١٣٨سنتيمترا وأب لأربعة أولاد يتمتع بقوة للقيام بأعمال رجل اعتيادي في تقطيع الحطب دون تعب ومع ذلك فإنه كان يزن في سنة الثانية والأربعين ١٩ كيلو جرامًا فقط.

ليس من الصعب أن نحكم على هؤلاء الأشخاص أنهم كانوا شاذين عن الاعتيادي ولكن هناك حالات أقل شذوذًا من تلك يصعب معها الحكم هل صاحبها بدين إلى حد الإفراط وهزيل إلى أدنى دركة الهزال. علينا أولاً أن نأخذ بعين الاعتبار عندما نتكلم عن الوزن جنس الشخص من حيث كونه ذكرًا أو أنثى وطوله وبنيته لأن هذه عوامل لها تأثيرها في وضع المستوى الاعتيادي وبالإضافة إلى ذلك يجب أن

نحذر عندما نستـعمل كلمة الوزن أو المستوى الاعتيـادي من المدلول لهذه الكلمة قلنا سابقًا إنه لغـايات عملية نعني بالمستـوى الاعتيادي ذلك الذي نحصل عليـه من قياس أشخـاص عديـدين ربما الألوف ولكن هذا المستـوى (الاعتـيادي) لا يعني حـتمًـا أنه المستوى المثالي ومع أنه ليس هناك إحصاءات صحيحة عن معدل الوزن لسكان بلد من بلدان العالم فإن هناك رأيًا علميًّا مقبـولاً هو أن المعدل لوزن الأجـسام في الولايات المتحـدة وكثيـر من بلدان أوربا أعلى من المعدل المثالي ولهـذا لا يمكن اتخاذ مقـياسٍ يعتمد عليه.

وهذه جداول تبين لنا الوزن المثالي:-

الوزن المثالي للنساء اللواتي فوق سن العشرين وما فوق الوزن بالكيلو جرامات:

الطول بالسم مع كعب علوه ٥ سم	الحجم الصغير	الحجم المتوسط	الحجم الكبير
١٥٠	٤٢,٥ -٤٦	٤٤,٥ -٥٠	٤٨ -٥٥,٥
١٥٢	٤٣,٥ -٤٧,٥	٤٦ -٥١,٥	٤٩,٥ -٥٧
١٥٥	٤٥ -٤٨,٥	٤٧ -٥٢,٥	٥١ -٥٨
١٥٧,٥	٤٦,٥ -٥٠	٤٨,٥ -٥٤	٥٢ -٥٩,٥
١٦٠	٤٧,٥ -٥١,٥	٥٠ -٥٥,٥	٥٣,٥ -٦١
١٦٢,٥	٤٩ -٥٢,٥	٥١,٥ -٥٧	٥٥ -٦٢,٥
١٦٥	٥٠,٥ -٥٤	٥٢,٥ -٥٩	٥٧ -٦٤,٥
١٦٧,٥	٥٢ -٥٦	٥٤,٥ -٦١,٥	٥٨,٥ -٦٦,٥
١٧٠	٥٣,٥ -٥٧,٥	٥٦,٥ -٦٣	٦٠,٥ -٦٨
١٧٢,٥	٥٥,٥ -٥٩,٥	٥٨ -٦٥	٦٢ -٧٠
١٧٥,٥	٥٧,٥ -٦١,٥	٦١ -٦٧	٦٤ -٧٢
١٧٨	٥٩ -٦٣,٥	٦٢ -٦٨,٥	٦٨ -٧٤
١٨٠,٥	٦١ -٦٥,٥	٦٣,٥ -٧٠,٥	٦٧,٥ -٧٦,٥
١٨٣	٦٢,٥ -٦٧,٥	٦٥,٥ -٧٢	٦٩,٥ -٧٨,٥

الوزن المثالي للرجال الذين بداية من سن العشرين وما فوق الوزن بالكيلو جرامات:

الطول بالسم مع كعب علوه ٢,٥ سم	الحجم الصغير	الحجم المتوسط	الحجم الكبير
١٥٧,٥	٥١- ٥٤,٥	٥٣,٥- ٥٨,٥	٥٧- ٦٤
١٦٠	٥٢,٥- ٥٦	٥٥- ٦٠,٥	٥٨,٥- ٦٥,٥
١٦٢,٥	٥٣,٥- ٥٧,٥	٥٦,٥- ٦٢	٦٠- ٦٧
١٦٥	٥٥- ٥٨,٥	٥٧,٥- ٦٣	٦١,٥- ٦٩
١٦٧,٥	٥٦,٥- ٦٠,٥	٥٩- ٦٥	٦٢,٥- ٧١
١٧٠	٥٨- ٦٢,٥	٦١- ٦٧	٦٤,٥- ٧٣
١٧٢,٥	٦٠- ٦٤	٦٢,٥- ٦٩	٦٧- ٧٥
١٧٥,٥	٦٢- ٦٦	٦٤- ٧١	٦٨,٥- ٧٧
١٧٨	٦٣,٥- ٦٨	٦٦,٥- ٧٢,٥	٧٠,٥- ٧٩
١٨٠,٥	٦٥,٥- ٧٠	٦٨- ٧٥	٧٢- ٨١,٥
١٨٣	٦٧,٥- ٧١	٧٠- ٧٧	٧٤,٥- ٨٣,٥
١٨٥,٥	٦٩- ٧٣,٥	٧٢- ٧٩,٥	٧٦,٥- ٨٦
١٨٨	٧١- ٧٦	٧٣,٥- ٨٢	٧٨,٥- ٨٨
١٩٠,٥	٧٢,٥- ٧٧,٥	٧٦- ٨٤	٨١- ٩٠,٥

- إن البعض ولا سيما الذين في سن متقدمة نسبيًّا يدهشون أو ربما ينزعجون عندما يقابلون وزنهم في الوقت الحاضر بالوزن المثالي، إن ذلك لا يدعو إلى الدهشة لأنه ليس غريبًا أن نجد قسمًا كبيرًا من السكان يعتبرون الجسم الممتلئ بالدهن دليل الرخاء والنجاح والصحة الجيدة إن الرجل الذي لم يعد عليه أن يعمل في الحقل أو يتعاطى عملاً جسديًا شاقًا ويسر أن يرى الآخرين يقومون عنه بهذه الأعمال وهو جالس على كرسيه وراء طاولته في المكتب أو المتجر وكذلك يخوله نجاحه المالي أن يتنعم بأطيب الحياة والبحبوحة فيأكل الأطعمة الشهية فضلاً عن أوقات الراحة والفراغ كل هذه مدعاة للسمنة (البدانة) وزيادة الوزن قد تكون السمنة دليل النجاح المادي ولكن قد تكون أيضًا دليل خطر صحي مداهم. إن زيادة السمنة معناها زيادة الثقل

على الصحة إذا عرفنا ماذا تفعل بها هذه الزيادة والقصر الذي تسببه للحياة.

وفي حالة السمنة فإن عضلات القلب نفسها قد يغطيها الدهن بطبقة سميكة أو قد يتسرب الدهن إلى ألياف عضلات القلب وفوق ذلك يحدث تغيير في وظائف الجسم الكيماوية المعقدة بسبب الدهن المتراكم ويرزح القلب تحت الحمل الجديد وكذلك تتضرر الأوردة الدموية مما يؤدي إلى الانحطاط ثم الوفاة بالفالج أو ضغط الدم أو النوبات القلبية وبعض هذه العوامل التي تؤدي إلى الانحطاط توقع الضرر بالكليتين أيضًا كما يظهر من الحقيقة أن الشخص السمين يجابه خطرًا يبلغ ٧٥ بالمائة أكثر من الخطر الذي يجابهه صاحب الوزن الاعتيادي.

وعقاب السمنة أشد على المصابين بالسكر فقد دلت الأبحاث أن أكثر من ٨ من كل ١٠ مرضى بالسكر كانوا سمناء عندما ظهر فيهم هذا المرض وقد ظهر أن معدل الوفيات من هذا المرض بين الرجال الذين أكثر سمنة يبلغ ثمانية أضعاف المعدل بين الذين وزنهم معتدل وثلاثة عشر ضعفًا أكثر مما هو بين وزنهم تحت المعدل.

وزيادة السمنة توقع الضرر بطريق أخرى أيضًا فإذا طلبْنا إلى شخص أن يحمل حملاً من ١٥- ٢٠ كيلو جرامًا محزومًا إلى ظهره كل النهار وهو يعمل فإنه يشكو بشدة من هذا الحمل ولكن هذا الشخص نفسه قد لا يشعر بالحمل نفسه إذا كان موزعًا على كل جسمه بشكل دهن مع أن أثر هذا الحمل بهذا الشكل أشد ضررًا مما لو كان يحمله على ظهره، إن السمنة الزائدة تجعل الشخص السمين ثقيل الحركات وغير لبق وغير قادر على السرعة في تجنب الخطر فتصيبه الحوادث.

يعلم كل جراح عندما يجري عملية جراحية على رجل سمين أو امرأة بدينة أن الأمل بنجاح العملية هو أقل مما لو كان ذلك الرجل أو المرأة لا يعانيان من الطبقات الدهنية المتراكمة في جسمهما إن ثقل الكيلوات الفائضة وضغطها يؤديان إلى داء المفاصل في الحبل الشوكي والوركين مما يزيد التعرض للإصابة بالفتق والدوالي أي تمدد الأوردة في الساقين وللنساء السمينات مشاكلهن الخاصة بهن عند وضع أولادهن لأنهن يحتجن إلى مساعدة طبية في إخراج الأولاد من أرحامهن كما أنهن يتعرضن لضغط الدم العالي وزيادة في عدد الأطفال الذين يولدون موتى.

إنني فيما قلته لا أضع أمامك صورة مبهجة مفرحة ولكن لم يقصد بها أن تكون كذلك. إن السمنة المفرطة أو زيادة الوزن على المعدل الاعتيادي أخطر ما يصيب

الصحة العامة والعالم المتمدن لأن ذلك يسبب آلامًا ومتاعب ووفيات أكثر من حوادث النقص في الفيتامينات وأنواع أمراضه مجموع معًا.

لحسن الحظ أن الزيادة في الوزن حالة يمكن أن تداويها وتتجنبها وليس محتمًا عليك أن تكون سمينًا فبإمكانك أن تتجنب هذا الخطر فلماذا لا تبدأ الآن؟

* * *

كيف تضبط وزنك؟

إن كثيرين منا لسوء الحظ يهتمون بالآلات والأجهزه وصيانتها أكثر من اهتمامهم بأجسادهم التي يعيشون فيها، تحتاج الصحة إلى ضبط السيطرة على أنفسنا لنلجم الجامح من نشاطاتنا ومشتهياتنا فنضع لها حدودًا معينة صحية نعبر عن هذه السيطرة بعض الأحيان بكلمة اعتدال ولكن أود أن أستعمل كلمة سيطرة بالمعنى الواسع لتعني الامتناع المطلق عن كل ما هو مضر في الحياة والاعتدال أي الاستعمال بحكمة حتى في كل ما هو مفيد لها.

لقد تبين لنا من الفئات السبع الأساسية في التغذية ما هو الطعام المتوازن وحتى في هذه المآكل المفيدة فعلينا أن نستعمل الحكمة في تناولنا إياها بكميات معتدلة لا تتعدى الضروري فقط، إن زيادة الوزن فوق المعدل القانوني معناها أن ما نتناوله من الطعام قد أفلت زمامه من أيدينا ولم يبق لنا عليه سيطرة فتجاوز الحد المطلوب، إن وزنك لا يتعدى كونه مسألة حسابية فإذا كان جسدك يحتاج إلى ٢٥٠٠ حرارية لسد حاجته اليوميه وأنت تأكل ٢٢٥٠ حرارية فمعنى ذلك أنه لايزال ينقصك ٢٥٠ حرارية فيهبط مستوى وزنك وإذا كنت تأكل ٢٥٠٠ حرارية فيبقى مستوى وزنك على ما هو عليه أما إذا أكلت ٢٧٥٠ حرارية فمعنى ذلك زيادة ٢٥٠ حرارية وزيادة مقابلة في مستوى وزنك وإذا استمرت هذه الزيادة اليومية مدة شهر فإنك تجد أن مستوى وزنك قد زاد كيلو جرامًا واحدًا.

قد يقول البعض: قد جعلت المسألة بسيطة للغاية بحيث لا يمكن القبول بهذا إن زيادة الوزن فوق الحد القانوني ليست بهذه البساطة بل هناك عوامل أخرى تؤثر فيها.

وقد يقول أحدهم: (إني أصبت بزيادة الوزن عن طريق الوراثة فوالدي ومعظم

أقربائي الذين سبقوني هم سمان الأجساد).

في هذا القول حقيقة إذ قد تكون في الوراثة عوامل تساعد على البدانة ولكن ما زال سبب البدانة هو الإفراط في الأكل فقد تكون عائلة بأكملها سمينة الأبدان ولكن ليس بسبب الوراثة بل؛ لأن الإفراط في الأكل تلك العادة السيئة عادة شائعة ومسيطرة في تلك العائلة بحيث يمارسها كل فرد من أفرادها فقد يتعلم الأولاد الإفراط في الأكل باكرًا في الحياة من والدين مفرطين فيه وقد يذكر البعض الغدد كسبب للبدانة أيضًا ولكن الحقائق لا تؤيد هذا الاعتقاد إذ أن اختلال التوارن في إفراز الهرمونات الذي يسبب البدانه حالة نادرة الوقوع نسبيًا.

ومع أن زيادة بسيطة في الحراريات تبين لنا سبب البدانة فإن الأسباب التي تؤدي إلى الإفراط في الأكل للوصول إلى هذه الزيادة أمر قد يكون أكثر تعقيدًا فقد تكون الحالة النفسبة في البدين مشكلته الأساسية إننا جميعًا تتعرض للمشاكل العاطفية ولكن كل واحد ينخذ منها موقفًا مختلفًا عن موقف الآخر فالبعض منا يواجهون مشاكلهم العاطفية بقوة فيجدون لها بالتالي حلاً معقولاً مقبولاً وآخرون بسبب عدم كفاءة فيهم أو بسبب فداحة مشاكلهم كما يرونها هم يحاولون التهرب منها وبالتالي يلجأون إلى طرق مختلفة للخلاص منه فيلجأ بعضهم إلى احتساء المسكرات والكحول ويسرع البعض الآخر إلى المخدرات وهنالك فئة ثالثة تحول أنظارها في محنتها شطر الأكل وتحاول أن تجد فيه العزاء والرضا اللذين حرمت منهما في مناحي الحياه الأخرى هناك امرأة تعمل كل النهار في بيتها وحولها أولادها الصغار يزيدون في صعوبة عملها فتخشى عند المساء قدوم زوجها الذي لايفهم صعوبة عملها ويجد لها عذرًا فتنوء تحت حملها وتصبح عصبية المزاج وتمل عملها وتشعر بالفشل وتهرب من توترها العصبي هذا إلى الطعام فتأكل قليلاً من هنا وقليلاً من هناك كل الوقت وهي تعمل وإذا جلست للراحة تغزو خزانة الحلويات لتتلهى بالحلواء أو تسرع إلى الثلاجة لتتناول منها مالذ وطاب فتزيد على بدانتها بدانة الكيلو جرام بعد الكيلو جرام وتهمل هندامها وهيئة جسمها ثم تدرك أنها جعلت نفسها غير جذابة في عيني زوجها وعيني نفسها فتهبط في يأسها أكثر فأكثر، الأمر الذي يزيد في اندفاعها نحو الطعام وهكذا تستمر الحلقة المفرغة المضرة في عملها.

لا شك في أن الحالة التي وصفتها في الفقرة السابقة لا تنطبق على كل ذوي

البدانة وإذا رأيت رجلاً سمينًا أو امرأة بدينة لا تشر إليهما بأصبعك متهمًا إياهما بالفشل واليأس والمشاكل العاطفية إن معظم حوادث الإفراط في البدانة مرجعه للإهمال وقلة التفكير فالبعض يلتذون بالطعام الشهي الطيب ويطلقون لقابليتهم العنان ويجعلونها دليلهم فكثير من الطعام وقليل من الحركة لمدة طويلة معناهما بدانه مفرطة.

والآن لنبحث في وسائل ضبط الوزن. إذا كنت من الذين قد وزنوا أجسادهم بكل الطرق ووجدوا أنهم ضمن المعدل القانوني المثالي فإننا نقدم لك هذا التحذير: إذا كنت في العشرينات أو الثلاثينات من عمرك وتعتقد أنك تقدر أن تأكل قدر ما تشاء من كل ما تشاء فلا تكن مغرورًا بنفسك إذ يأتي بسرعة ذلك اليوم الذي يجب عليك فيه أن تراقب وزنك، إن وزن جسمك بانتظام ينبهك إلى تلك الزيادة الماكرة التي تغزوك خفية وببطء ومتى أكتشفتها أسرع حالاً إلى إزالتها بتغيير طريقة طعامك.

إن معظم ماتبقى من هذه السطور يتناول المصابين بالبدانة ويريدون التخلص منها باتخاذ خطوات مناسبة وإذا كنت لا تريد أن تعمل شيئًا منها بعد قراءتك من هذا الكتاب تخط هذا الكتاب وانتقل إلى كتاب آخر، إن مجرد الفكر والرغبة لا ينقصان وزنك بل يجب القيام بعمل ما وآمل أن تنتبه لهذا الأمر وذلك لراحتك وسرورك في الحياة

يحتوي برنامجنا لإنقاص الوزن على عشر نقاط وليس لدينا وصفات سحرية أو علاجات تقترح العجائب ولا نعد أننا نقدم لك شيئًا مقابل لا شيء تقدمه أنت بل لدينا برنامج ينجح إذا ساعدت أنت على إنجاحه.

أولا: نظم لائحة بعد التفكير والاهتمام تحتوي على الأسباب التي تدفعك لإنقاص وزنك هناك أسباب عدة لذلك دونها كلها ما هو نشاطك؟ هل تقدر أن تشتغل أو تمشي أو تلعب التنس مثلا كما كنت تفعل أم أن الدهن الذي تراكم عليك قد خفف نشاطك وأثقل همتك؟ هل جسمك يكتنز بالدهن واللحم في الأماكن حيث يجب أن لا يكتنز؟ هل تحسد رفاقك ذوي القامات الرشيقة ولا سيما عند السباحة؟ دوِّن كل هذه الأفكار واحمل معك اللائحة حتى إذا بردت همتك وتقاعست وعدت إلى عادتك الأولى في الإكثار من الطعام تجد في هذه اللائحة مشجعًا لك يقويك على استئناف عزمك على إنقاص وزنك وتدرك حينئذ أن غايتك هذه مفيدة إذ تشعر بنشاط أوفر وتظهر بشكل أحسن وتحيا حياة سعيدة.

ثانيًا: زن جسمك وعليك أن تفعل ذلك بانتظام كل أسبوع تعود ذلك مستعملاً الميزان نفسه إذا أمكن وزن جسمك في نفس الوقت تقريبًا الذي وزنته فيه في الأسبوع الماضي وبنفس الكمية من الثياب ويكفي أن تفعل ذلك مرة واحدة في الأسبوع لأن الزيادة أو النقص بين يوم ويوم ليست ذات بال دوِّن وزنك كل مرة في دفتر صغير واذكر التاريخ الذي جرت فيه عملية الوزن لأن ذلك يساعدك على مراقبة معدل وزنك.

ثالثًا: استشر طبيبك دائمًا واطلب إليه أن يقوم بفحصك إذا كان وزنك عشرة بالمائة فوق المعدل الاعتيادي ولا سيما إذا كنت في سن الأربعين أو تجاوزتها يعين لك الطبيب سرعة النقص اللازمة كما يعين لك نوع التمرين الجسدي الذي يناسبك وإذا كان الإفراط في البدانة مشكلة مستعصية عليك وكنت حاولت حلها فلم تقدر فزيارتك للطبيب بانتظام تشجعك وتساعدك على تكرار المحاولة وأما إذا كانت الزيادة قليلة فالأرجح أنك لست بحاجة إلى مساعدة الطبيب.

رابعًا: أحسن اختيار طعامك وهذا هو أساس البرنامج ولبابه لأنه بإنقاص عدد الحراريات في كل صنف من أصناف الطعام الذي تأكله أمر مرهق للغاية ولهذا ننصح بطعام بسيط مبني على التبادل ونوضح ذلك بما يلي: إن جميع الأطعمة التي نأكلها تقع في ست فئات نذكرها فيما يلي من هذا الفصل.

كل طعام مدون في فئة خاصة يحتوي تقريبًا على نفس العدد من الحراريات ونفس النسبة من النشويات السكر والدهنيات والبروتين ولهذا فأي طعام في أية لائحة للتبادل يمكن تبادله مع أي طعام آخر في اللائحة شرط أن يتم تناوله بالكمية المعينة ومثلاً على ذلك يمكن استبدال ربع رغيف من الخبز بثلث فنجان من العدس أو نصف فنجان من الأرز كما هو مبين في اللائحة الرابعة القادمة.

وتجد أن جميع الأطعمة على هذا النمط مشابهة تقريبًا للفئات السبع التي ذكرناها سابقًا مع استثناءات بسيطة إن الثمار والخضر مثلاً مصنفة ليس على أساس ما تحتوي عليه من الفيتامين بل على عدد الحراريات التي فيها وقد وضعت بعض الخضر في لائحة التبادل مع الخبز لأن تركيبها يشابه كثيرًا الأطعمة المكونة من الحبوب والغنية النشويات والسكريات ووضع الجوز في لائحة الدهنيات للتبادل وليس في لائحة اللحوم للتبادل وذلك بسبب غنى الجوز بالدهن أو الزيت، إن اهتمامنا الآن يدور

بالأكثر على عدد الحراريات مع أننا يجب ألا ننسي عناصر التغذية الأخرى التي تعلمناها فكل طعام يقصد به إنقاص الوزن يجب أن يكون متوازنًا لكي يحتوي على كل عناصر التغذية الضرورية.

* * *

لوائح تبادل الطعام

● **اللائحة الاولى:** حليب المبادلة (كل نبذة هي مبادلة واحدة تحتوي على ١٢ جرامًا كربوهيدرات، ٨ جرامات بروتين، و ١٠ جرامات دهنيات أي: ما مجموعه ١٧٠ حرارية).

حليب - فنجان واحد.

لبن- فنجان واحد.

حليب مبخر- نصف فنجان.

حليب- فنجان واحد (أضف مبادلتين من الدهنيات إذا استعملت الحليب).

● **اللائحة الثانية:** خضر المبادلة

فئة أولى: (كمية ضئيلة من الكاربوهيدرات والحراريات لا أهمية لها) إذا أكلت هذه الخضر نيئة يمكنك أكلها كما تشاء قرص واحد من الطماطم يكفي مع الوجبة الواحدة من الطعام إذا استعملت أكثر من فنجان واحد مطبوخ مع وجبة واحدة يجب أن يحسب ذلك مبادلة واحدة من خضر الفئة الثانية.

* سبانخ	* فجل	
قرنبيط	* سلق	** طماطم
**كرنب	** خس	(مشروم)
كرفس	** بقدونس	** فلفل أخضر
كل سلطة الخضر	** بامية	الكوسا الخضراء
خيار	*ملوخية	باذنجان
لوبيا خضراء		

● **فئة ثانية:** (نصف فنجان هو مبادلة واحدة تحتوي على ٧ جرام كربوهيدرات، ٢ جرام بروتين، أي: ما مجموعه ٣٦ حرارية).

بصل * جزر بازلاء خضراء

* كوسا أصفر لفت

● **اللائحة الثالثة:** فواكة المبادلة (كل نبذة هي مبادلة واحدة تحتوي على ١٠ جرام كاربوهيدرات أي: ما مجموعه - ٤ حرارية).

تفاح	واحدة صغيرة
سلطة التفاح	نصف فنجان
مشمش طازج	ثلاث مشمشات
مشمش مجفف	أربعة أنصاف (حبتان)
تمر	اثنتان فقط
تين أخضر	حبتان كبيرتان
تين مجفف	واحدة صغيرة
** جريب فروت	نصف واحدة صغيرة
** عصير جريب فروت	نصف فنجان
عنب	١٢ حبة
عصير العنب	ربع فنجان واحد
بطيخ	ثمن رأس
مانجو	نصف واحدة صغيرة
موز	واحدة صغيرة
شمام	ربع رأس
كرز	عشر حبات
** برتقال	واحدة صغيرة
** عصير برتقال	نصف فنجان
خوخ	اثنتان متوسطتا الحجم
خوخ مقدد	اثنتان متوسطتا الحجم
زبيب	ملعقتان كبيرتان

يوسفي	واحدة كبيرة
بطيخ أحمر	نصف فنجان
أناناس	نصف فنجان

● **اللائحة الرابعة:** الخبز للمبادلة (كل نبذة هي مبادلة وحدة تحتوي على ١٥ جراما كاربوهيدرات ٢ جرام بروتين أي ما مجموعه ٦٨ حرارية).

خبز عربي	ربع رغيف
خبز إفرنجي	شريحة واحدة تقيس ٢ ونصف سنتيمتر
طحين	ملعقتان كبيرتان ونصف
سميد مطبوخ	ثلث فنجان
أرز، برغل، مكرونة، شعرية، سباجتي، (كلها مطبوخة)	نصف فنجان
فاصوليا، عدس، فول، بازلاء يابسة، ذرة صفراء (كلها مطبوخة)	ثلث فنجان
بطاطا حلوة	ربع فنجان
بطاطا عادية (بطاطس)، قلقاس	نصف فنجان منها مهلوسة (مهروسة)

● **اللائحة الخامسة:** لحم للمبادلة (كل نبذة هي مبادلة واحدة تحتوي على ٧ جرامات بروتين، ٥ جرامات دهنيات أي: ما مجموعه ٧٣ حرارية).

لحم أحمر	٣٠ جرامًا
لحم سمك أو لحم دجاج	٣٠ جرامًا
جبن قاس	٣٠ جرامًا
جبن اعتيادي	ربع فنجان
لبنة	ملعقتان كبيرتان
بيض	بيضة واحدة
زبدة فول سوداني	ملعقتان كبيرتان

● **اللائحة السادسة:** دهنيات للمبادلة (كل نبذة هي مبادلة واحده تحتوي على ٥

جرامات دهنيات أي: ما مجموعه ٤٥ حرارية).

زيتون	خمس حبات صغيرة
زبدة أو زبدة نباتية	ملعقة صغيرة
دهن للطبخ	ملعقة صغيرة
زيت الزيتون	ملعقة صغيرة
سمنة أو طحينة	ملعقة صغيرة
جوز	ست حبات صغيرة
مايونيز	ملعقة صغيرة

ويجد القارئ أدناه ثلاث مجموعات من الطعام يحتوي كل منها على ١٠٠٠ حرارية و١٢٠٠ حرارية و ١٥٠٠ حرارية بالترتيب فإذا اتبعت أيًّا منها ينقص وزنك وسرعة هذا النقصان يتناسب مع عدد الحراريات:

المجموعة الأولى - ١٠٠٠ حرارية

الترويقة:

مبادلة واحدة من الخبز

مبادلة له واحدة من اللحم

مبادلة واحدة من الحليب

مبادلتان من الفواكه

مبادلتان من الفواكه

الغداء

مبادلة واحدة من الخبز

مبادلتان من اللحم

مبادلة واحده من الحليب

ماتشتهي من خضر الفئة

الأولى من اللائحة الثانية

مبادلتان من الدهن

العشاء

مبادلة واحدة من الخبز

مبادلتان من اللحم

مبادلة واحدة من الخضر

من الفئة الثانية في اللائحة

الثانية

مبادلة واحدة من الفواكه

مبادلتان من الدهن

وعندما يحين وقت الطعام ما عليك إلا أن ترى كم مبادلة له يمكنك أن تحصل عليها لتلك الوجبة وإذا ألقيت نظرة على لوائح المبادلات تمكنت من اختيار المآكل التي تعجبك والتي تقدر أن تستعملها لكل مبادلة وتذكر أن مبادله الخبز يمكن أن تكون أية نبذة في اللائحه الرابعة مثلا ربع رغيف من الخبز العربي أو نصف فنجان من الأرز المطبوخ أو نصف فنجان من الحمص، ومبادلة اللحم يمكن أن تكون أية نبذه في اللائحة الخامسة، ومبادلة الفواكه يمكن أن تكون أية مبادلة في اللائحة الثالثة فترى أنه أمر بسيط ولكي تتأكد أنك فهمت تدبير الأمر تقدم لك عن ترويقة تحتوي على ٣٥١ حرارية لشخص يرغب في أن لا يزيد عدد الحراريات التي يتناولها في اليوم عن ١٠٠٠ .

مبادلة وحدة من الخبز	ربع رغيف خبز عربي
مبادلة واحدة من اللحم	بيضه مسلوقة جيداً
مبادلة واحدة من الحليب (لبن)	فنجان واحد من اللبن (زبادي)
مبادلة واحدة من الفواكه	برتقالة واحدة

والآن حاول أن ترتب لنفسك بعض الوجبات للتمرين ونظم وجبات الغذاء والعشاء لتجد الأنواع المختلفة التي يمكنك أن تختار منها ونقدم لك هنا بعض الاقتراحات المهمة يجب أن تكون الاطعمة كلها مطبوخة وتؤكل بدون دهن لا تقل الطعام فاللحم يجب أن يطبخ أو يحمر أو يشوى يمكن أكل الخضر نيئة أو مشوية تجنب أكل الأنواع الآتيه: السكر والمربى والهلام والدبس والعسل والحلويات

والشكولاتة والكعك والبسكويت والفطائر الحلـوة والمعجنات والحلواء وآيس كريم وإذا أردت أن تحلى طعـامك فاسـتعـمل محليًا اصطناعيًا وهو السكرين الموجود في كل الصيدلات.

والقياس الوحـيد الذي تحتاج إليه هو فنجـان اعتيادي شائع استـعماله في المطبخ ويسهل الحصول عليه.

إذا كانت هذه الخطة المقترحة للوجبات لا تناسب ذوقك وعادات أكلك يمكنك أن تعد الحراريات وتختار ما يناسبك من المبادلات للوجبة لاحظ أن كل نبذة تحتوي عليها فمثـلاً كل النبذ في لائحة خبـز المبادلة تحتوي على ٦٨ حرارية وكـل طعام في لائحة فواكة المبادلة يحتوي على ٤٠ حرارية وكل طعام في حليب المبادلة يحتوي على ١٧٠ حرارية فـإذا كان شخص مـا لا يحب حليب المبادلة في وجبـة معينة يمكنه أن يخـتار مـبادلات أخـرى يصل مجـمـوع الحراريات فـيهـا ١٧٠ حراريـة فمـثلاً مـبادلتـان للدهنيات(٩٠ حرارية) ومبادلتين للفـاكهة (٨٠ حرارية) ولابد هنا من كلمة تحذير أن اتباع برنامج غذائي لإنقاص الوزن يجب أن يكون الطعام المتناول فـيه متوازنًا لا سيما إذا استمر البرنامج مدة طويلة إذا كان هناك تغيـير كبير في برنامج الوجبات بحيث أن السعـرات تأتي بشكل رئيسي من خبز المـبادلة ودهنيات المبادلة فـالطعام يكون إذا ذاك مفتقرًا إلى البروتين والفيتامـينات والأملاح المعدنية احرص على أن تبقى الفئات السبع الرئيسية في اعتبارك وعلى هذا الأساس أجر ما تراه مناسبًا من التغييرات.

خامسًا: لا تترك وجبة من كل ثلاث وجبـات في النهار بحيث تكون الفترات بين الواحدة والأخـرى منتظمة تناول ترويقة مليـئة مشبـعة لأنك بعدها تبدأ عـمل النهار والأفضل أن تستعد له بأربع مائة حرارية ولا تأكل وتشرب شيئًا غير الماء بين الوجبات بما في ذلك المشروبات الغازية فإنها مثقلة بالحراريات فاحذر .

سادسًا: كل ببطء وتمتع بطعامك وكلما طالت مـدة الطعام في فمك ازداد تلذذك بطعمه وطابت وجبتك.

سابعًا: قم بتمرين جـسدي كل يوم لأن للتمرين الجسـدي مكانه المهم في عملية إنقاص الوزن فـالذي وزنه مسـتمر على مـستوى واحـد يمكنه أن ينقصـه بمجرد زيادة نشاطه الجـسدي ولكن ذلك بطيء جدًا إلا إذا أضاف إلى طعـمه المقنن مسـيرة على الأقدام لمدة عشرين دقيقة كل يوم فيحصل على مـا يسعى إليه للتمرين الجسدي منفعة

أخرى غير حرق الحراريات أنه يقوي العـضلات وينشط الدورة الدموية يشد العضلات المترهلة المتـرخية في السـاعد والساق والبطن ويـؤدي بالتالي إلى تحسين القـامة ولكي يعود التمـرين بالفائدة يجب أن يكون منتظمًا أي: في كل يوم ولا يقـتصر على تمرين عنيف يومًـا واحـدًا في آخر الأسـبـوع لأن هذا خطر ولاسـيمـا للذين تجـاوزوا سن الأربعين نظم تمرينك الجسدي مـختاراً منه ما بقوة إرادتك بقـوة الله صلِّ لله ليعطيك القوة والعزم والشجاعة والثبات إلى أن تصل إلى غايتك المنشودة.

هذا هو البرنامج إذًا المؤلف من عشر نقاط الذي يمنحك أكـثر صحه وأوفر سعادة ومتى وصلت إلى المستوى الذي تريده من حـيث الوزن يجب إضافة بعض الحراريات لكي لا يستمر النقص ولكن لا فائدة من هذا النقص الوقتي إذا كان الفرد سيرجع إلى وزنه السـابق برجـوعه إلى عـاداته السـابقة في الأكـل، على الزائد الوزن أن يرضى بعادات جديدة في الحياة لا سيما في الطعـام وعليه أن يزن جسده مرة كل أسبوع فإذا وجد أن الزيادة تعود إليه خلسة عليه أن ينقص من الحلويات أو الدهنيات إلى أن يعود وزنه إلى الدرجة التي يجب أن يكون فيها، على الذي كان زائد الوزن، أن يكون دائم الحذر لكي لايقع ثانية في شرك بدانته.

أما الوزن الناقص فإنه طبيًّا مشكلة أقل أهميـة من زيادة الوزن ولا يعد خطرًا إلا إذا كان مسببًا عن مـرض كامن في الداخل إذا كان الوزن بنقص ولاتنجح الوسائل في زيادته فقد يـكون لذلك أسباب عديده لا يمكن مـعرفتها إلا بالفـحص الطبي الشامل والدقيق ومن تلك الأسـباب الإفراط في التدخين فـإنه يمنع زياده الوزن لأن النيكوتين وغيـره من المواد السامـة في دخان التـبغ الحار يمكن أن يميت عـقد الذوق أو براعـمة اللسان ويضعف القابلية للطعام.

وهناك سبب آخر لنـقص الوزن وهو التوتر العصبي فكثيـرون الذين هم دائما في حالة عدم استقرار عاطفي لا يجدون الوقت الهادئ للتلذذ بالطعام الشهي المتوازن فإذا أقلع المفرط في التدخين عن تلك العـادة المضرة وأصلح عاداته في الأكل المخطئة ولم يكن فيه مرض آخر من أي نوع كان، فما عليه ليزيد وزنه إلا أن يزيد عدد الحراريات في الطعام الذي يأكله وإذا كـان يأكل كل ما يريده حقـيقة ويشـعر بقوة وصحـة فلا حاجة إلى القلق ويكون أمله بحياة صحية أقوى.

* * *

المعدة والطعام

تعد الأميبا من أبسط الحيوانات على سطح الأرض فهي تتكون من خلية واحدة حية وتتحرك ببطء في عالمها الميكروسكوبي وتتحول باستمرار متخذة أشكالاً غير منتظمة وطريقة تناول طعامها بسيطة أيضًا للغاية فهي عندما تلاقي ذرة صغيرة صالحة للأكل في نظرها ككرية دم حمراء أو كتلة بكتريا صغيرة تقترب منها وترسل أصابعها التي تنبث حينذاك من جدارها وتحيط بفريستها من كل جانب وتحتفظ بها لتهضمها في وقت فراغها ومن البديهي أنه ليس هناك وسيله لنتعلم من هذا المخلوق البدائي البسيط عن حالته الصحية ولكن لا يظهر. ومن المحتمل أنه يصاب بعسر الهضم والقرحة المعدية أو القبض والإمساك أو اضطراب معوي.

إن الكائنات التي هي في درجات أعلى في سلم الحياة.ولا سيما الإنسان تملك أجهزة هضمية متشعبة وبالتالي معرضة للمشاكل الهضمية التي تجلب الضيق والألم والمرض.

إن الجهاز الهضمي في الإنسان هو في الأساس عبارة عن قناة عضلية ملتوية متعرجة تبدأ من جهة بفم للأكل وفي الجهة الأخرى بمنفذ تخرج منه الفضلات وما يحدث للطعام بين الفم والمنفذ عملية معقدة مثيرة تستحق أن ندرسها بإمعان.

إن الأكل الصحي هو أكثر من حراريات وفيتامينات ومعادن ومع أن ما نأكله والكمية التي نتناولها من الطعام أمران مهمان للصحة فمتى نأكل لا يقلان عنهما أهمية.

إن طعامنا منذ دخوله الفم إلى خروجه من الجسم كفضلات يسافر مسافة تسعة أمتار تقريبًا وفي هذه المسافة القصيرة نسبيًا يجتاز تغييرات عجيبة منعشة فالعجة مثلا والكوسا المحشو واللبن والخبز والأرز قد نأكلها كلها في وجبة واحدة وفي وقت واحد ولكن الجسم لا يستفيد منها وهي بشكلها الذي تناولناها فيه بل يجب أن تتحول إلى سكر و (كلوكوز) وحوامض دهنية وحوامض أمينو لكي تسد حاجة الجسم إلى التغذية أما كيف يتم هذا التغيير وكيف تنتج عناصر التغذية هذه من الأطعمة المركبة المعقدة

فأمـر لانفهمه إلا إذا رافـقنا بدرسنا الطعام في سيـره في القناة الهضمـية وفي الوقت نفسه نطلع على بعض الأنظمة المتعلقـة بالهضم الأمر الذي يعود علينا بالفائدة صحيًّا إذا اتبعناها.

ذكرنا في بحثنا عن الإنزيمات أن السـرعة التي يتم فيها التفاعـل الكيماوي يتوقف على مساحة سطح المواد المتـفاعلة فإذا ألقينا مثلاً حفنة من مسـحوق الصابون في ماء الغسل نراه يتحول حالاً إلى رغوة طافحـة تجعل في عملية التنظيف أكثر مما لو طرحنا قطعة واحدة من الصابون تعادل كميتها الحفنة من مسحوق الصابون وهذا يصدق على طعامنا أيضًـا فلكي ينحل حالاً بأن يتـفاعل كيـماويا يجب أن يسحق أو يمضغ جـيدًا ليصبـح كتلة ناعمة من قطع صـغيرة جدا ولهـذه الغاية جهزنا الخـالق بعدة من اثنتين وثلاثين سنًّا للقضم والتمزيق والطحن فإذا فقد بعض هذه الأسنان أو لم تكن محكمة التركـيب في الفم تـتعطل عمليـة المضغ بالنسبـة إلى هذا النقص، ومما يؤسف له أن الذين يملكون أسنانًا قوية جيدة لايستعملونها كما يجب بل يزدردون الطعام بسرعة بعد أن يقلبوه في الفم مدة غير كافيـة فيصل إلى المعدة قطعًا كبيرة نسبيًّا فيتحتم عليها أن تقضي وقتا طويلا فـي هضمها وبذلك تتأخر عمليـة الهضم وعلى طول المدة يحصل الخلل والتشويش.

لحفظ الطعام في الفم مدة كـافية منافع أخرى غير سحقه إلى قطع صـغيرة ناعمة فالغدد اللعابية المركزة في الـعنق وتحت اللسان وتحت الفكين تفرز سائلاً يدعى اللعاب ويحتوي على إنزيم تيـالين الذي يفعل في النشاء ويحوله إلى سكر ويمكنك أن تخـتبر ذلك بنفسك إذا مضغت قطعة من الخبز وحفظتها في فمك مدة أطول من المعتاد قليلا إلى أن يفعل انزيم تيـالين فعله إذ تشـعر بطعم حلو هو طعم السكر المتـولد من قطعة الخبـز ولنتذكـر أيضًا أن الطعـم أو المذاق هو في الفم لا في المعدة فكلمـا أبطأت في الأكل وأكثرت من مضغه وأطلت حفظه في الفم ليـتفاعل مع إنزيم تيالين فإنك تشعر بلذة أكثر فـي الطعام كما أنك تحفظ جـهازك الهضمي صـحيحًا فـالقاعدة الأولى إذًا لتترفق بمعدتك هي: (امضغ جيدًا وببطء).

بعد أن تكون قد فـعلت ذلك تنتهي سيرتك الواعـية على الطعام فبعـد أن تبتلعه ينزل في المريء إلى المعدة حيث تبدأ العمليات العجيبة من تلقاء نفسها.

لم نكن نعرف شيئًا عن عمل المـعدة قبل سنة ١٨٢٢ ففي أحد الأيام وقع حادث

كان الحافز لاختبارات عملية عظيمة في تاريخ الطب. كان أليكس مارتن وهو شاب كندي من أصل فرنسي في الثامنة عشرة من عمره ويعمل كصائد للحيوانات ذات للفراء - كان واحدًا من الكثيرين الذين ازدحموا في مخزن الشركة المعروفة باسم شركة جزيرة ماكيناك الأمريكية للفرو وبغتة انطلق مصادفة طلق ناري من بندقية صيد وأصاب الشاب أليكس وأحدث في بطنه الأيسر جرحا بقدر الكف وكان أقرب طبيب إليه يبعد مسافة ٣٠٠ ميل فدعى ذلك الطبيب على جناح السرعة وكان جراحًا فعندما رأى الجرح حكم على الشاب بالموت ولكنه كطبيب استخدم كل الوسائل التي كان في وسعه استعمالها لإنقاذ حياته وأشد ما كانت دهشته عندما بقى الشاب حيًا وأخذت حالته في التحسن ولو ببطء إلى أن زال عنه الخطر وشفى ولكن ليس شفاء تامًا لأن الخرق كان قد اخترق جدار البطن والمعدة ومع أن الشاب شفى إنما تبقى في جنبه الأيسر ثقب بقدر حجم الأصبع ممتدا من الخارج إلى المعدة وهنا تظهر عبقرية الطبيب ربما كان غيره قد اعتبر هذه الحالة نتيجة فشل في الجراحة أو حادثة غريبة لا تفيد إلا كموضوع للتحدث والتسلية في المجتمعات ولكن هذا الطبيب رأى في حالة الشاب أليكس مختبرًا فسيولجيا جاهزًا فعمد إلى الاستفادة منه قدر المستطاع فأخذ هذا الطبيب ذلك الشاب إلى منزله كأحد الخدم وإذ كان يوما يضمد ذلك الثقب رأى الطبيب في معدة أليكس مشهدًا عجيبًا وقال: (كنت أشاهد عندما يكون الشاب مستلقيا على الجانب الأيمن ما في داخل معدته حتى أنني أرى عملية الهضم في سيرها).

كان معروفا سابقا أن المعدة تفرز عصيرًا خاصًا بها وحتى قبل زمن هذا الطبيب بمئة سنه قام العالم الفرنسي رينه ريمو باختبارات عدة على سائل غريب استخرجه من معدة عصفور كان يربيه في البيت بأن كان يلقمه قسرا قطعًا صغيرة من الإسفنج وكان العصفور يتقيأ تلك القطع بعد حين ملأى بعصير المعدة وقام لازارو سبلنزاني الإيطالي بأن كان نفسه يبلع قطعًا صغيرة من الإسفنج أو القماش وعليها أنواع مختلفة من الطعام ويربط كلاً منها بخيط وبعد أن تستقر في معدته بعض الوقت يسترجعها إلى الخارج بواسطة الخيطان وبذلك تمكن من درس تأثير عصير المعدة في الطعام وفي السنة ١٨٢٤ أعلن وليم بروت في إنجلترا أنه وجد حامض الهيدروكلوريك في عصير معدة حيوان فورًا بعد قتله وأبى عدد كبير من العلماء في ذلك الوقت أن يصدقوا أن أنسجة الإنسان النحيفة تقدر أن تفرز أو تحتوي على حامض معدني كحامض الهيدروكلوريك

- قوي حتى أنه يقدر أن يحل المعادن.

وقد أجاب الطبيب الشاب عن هذا السؤال بفضل ٣٣٨ اختبارًا قام بها في أثناء ست أو سبع سنوات بدرس هذا الثقب في معدة الشاب ومشاهدة ما كان يظهر له مما في داخل المعدة إذا نظر إلى داخل معدة الشاب يرى ما في المعدة البشرية الحية ببطانتها المصفرة وغشائها المخاطي اللزج وكان عندما يدخل في الثقب إلى داخل المعدة بعض قطع من الخبز يرى أن لون بطانة المعدة يصبح أحمر ورديًا فاتحًا كما تظهر كذلك على جدار المعدة مئات من النقاط الصغيرة استعدادا لمهاجمة الطعام وباستخدامه أنبوبا من المطاط جمع بعض عصير المعدة وضم إليه قطعة صغيرة من لحم البقر المغلي وسخن المزيج إلى درجة حرارة الجسم وانتظر ليرى النتيجة أي هضم اللحم خارج المعدة وقد أظهر التحليل الكيماوي أن عصير المعدة يحتوي حقيقة على حامض الهيديروكلوريك القوي ولم يدري أن عصير المعدة هذا الذي يدرسه بدقة لا يحتوي فقط على هذا الحامض القوي بل يحتوي أيضًا على إنزيم فعال يدعى ببسين يهضم البروتين جزئيًا وبالإضافة إلى ذلك تفرز غدد المعدة إنزيما يحل الدهن ويدعى ليباز ولكنه لا تأثير له في جو المعدة الحامض ومع أن هذا الطبيب لم يعرف كل هذه الحقائق فقد لاحظ أن الوجبة من الطعام الغنية بالدهنيات لا يهضم جيدًا في المعدة ولاحظ أيضًا أن كمية معينة من عصير المعدة تكفي لكمية معينة من الطعام فإذا زاد الطعام ولم تزد كمية العصير حصل سوء الهضم وقد يبقى الطعام الزائد في المعدة مدة تتراوح بين ٢٤ و٤٨ ساعة وكما قال الطبيب (يبقى الطعام غير منحل في المعدة كالرصاص) وبعبارة أخرى اكتشف الأساس للقاعدة التالية وهي (لا تحمل معدتك فوق طاقتها أبدًا).

من المفهوم أن عصير المعدة يؤثر أفضل تأثير إذا كان في كثافة معينة أي مركزًا على درجة معلومة فإذا خففنا كثافته بدون ضرورة يفقد قوته أي إذا شربنا مثلا كميات كبيرة من الماء حين تناول الطعام تخف عملية الهضم وكذلك شرب ماء بارد مثلج مع الطعام كما هو شائع في بلاد الغرب مضر بالهضم ليس فقط لأنه يخفف كثافة عصير المعدة بل أيضًا لأنه يخفض درجه حررة المعدة والطعام الذي فيها الأمر الذي يعوق عملية الهضم ويؤخرها وهذا يرشدنا إلى القاعدة الثالثة وهي (قلل الشرب مع الطعام ولا سيما المشروبات الباردة أوالمثلجة).

إن الوظيفة الرئيسية للمعدة ليست الهضم بل إعداد الطعام للهضم فى الأمعاء.

إن قليلين منا جدا يستطيبون الطعام إذا كانت ألوانه وأنواعه التي نأكلها في وجبة واحدة ممزوجة بعضها ببعض الشورباء والسلطة والخضر والحلويات في صحن واحد مكومة بمزيج غير جذاب ولكن هذا حقيقة ما يحدث للطعام في المعدة فإنها دائما محملة الطعام ودائما سائرة فيعملها دون انقطاع وبالإضافة إلى حركتها التموجية التي تسمى الحركة الدودية أو التقلصية فإنها تتقلب وتتلوى لتخض الطعام وتهرسه وتمنحه وتمزجه بعصير المعدة إلى أن يصبح مادة رمادية اللون معجونة لزجة تدعى الكيموس إن الوقت الذي تستغرقه هذه العمليه إلى أن تفرغ المعدة من الطعام يتوقف على عدة عوامل منها كميه الطعام وحجمة ونوعه وحالة الآكل العاطفية إنما يمكن القول على وجه العموم أنه لا إذا كانت وجبه الطعام اعتيادية فإن العملية تستغرق نحو أربع ساعات وإذا أدخلنا طعاما جديداً إلى المعدة عند منتصف العملية أي عملية مزج الطعام فإننا نعرقل بذلك عملية الهضم ونقلل من فاعلية المعدة ونكون بعملنا هذا كمن يرمي في آلة الغسيل بعد أن تكون الثياب قد غسلت نصف غسل ثيابا جديدة قذرة في كلتا الحالتين يطول وقت العمل وتأتي النتيجة غير تامة وفوق ذلك فلا المعدة ولا الغسالة ترتاح في عملها بل تجاهد باستمرار لتقوم بالعمل المنوط بها وهناك ناحية أخرى قلما ننتبه إليها وهي أن تناول لقمة هنا ولقمة هناك وبعض المرطبات معناها ليس فقط زيادة العمل على المعدة وإرهاقها بل ذلك يزيد في عدد الحراريات التي لا حاجة إليها كما رأينا في الفصل السابق وهذا يوصلنا إلى القاعدة الرابعة وهي: (تناول فقط وجبات من الطعام في فترات منتظمة بين الوجبة والأخرى خمس ساعات على الأقل).

وهناك عادة شائعة لا تساعد على الوصول إلى حالة صحية وهي تناول طعام العشاء في ساعة متأخرة، كثيرون يجعلون وجبه المساء الوجبة الكبرى والثقيلة ويتناولونها الساعة العاشرة أو الحادية عشرة ليلاً قد يكون ذلك مستحبًا من الناحية الاجتماعية حين يجتمع الأصدقاء معا لتناول العشاء على ضوء الشموع والموسيقى الناعمة والسمر اللطيف ولكن ذلك عمل غير صحي.

إن العشاء المتأخر الذي ينتهي حوالي الساعة الحادية عشرة أو بعد ذلك ثم يعقبه أحاديث أو مشاهده التلفزيون أو تسلية أخرى ثم النوم لا يتيح للمعدة من الوقت إلا ما يمكنها به أن تبدأ عملها فقط وفي أثناء النوم تخف عملية الهضم كثيراً كما تخف

وظائف الجسم الأخرى فيبقى الطعام غير مـهضوم إلى الصباح مما يسبب إزعاجا وقت النوم وشعورا بالثقل حتى في الصباح التالي.

من المعقول أن نجعل وجبة الصباح وجـبة ثقيلة لأنها تأتي بعد راحة ليل كامل لم يقلقها سوء الهضم فضلا عن أن أكثرنا يقـوم بأكبر الأعمال وأعظم النشاط قبل الظهر فلا بأس بأن تقدم للجسم ترويقـة ثقيلة يحتاج إليها ثم بعـد الظهر نرجع إلى أعمالنا فلا بأس بأن نستـعد لذلك بغذاء ثقيل أيضًا وأمـا الوجبه الثالثة فتـأتي في آخر النهار عندما نكون أخف وقد أنهينا أعمالنا وعندما ننتظر مساء هادئا وليلة مريحة فأحرى بها أن تكون أخف وجبات النهار ولكن لسـوء الحظ ليس من السهل اتباع الخطة فالأولاد يكونون في المدرسة والأب يبقى في عمله طوال النهار وفي المسـاء يجتمع جميع أفراد العائلة الأمر الذي يحتم جـعل وجبه المساء وجبة رئيسية فـفي حاله كهذه من الأفضل تناول العـشاء باكـرا أي قبل النوم بأربع سـاعات على الأقل وذلـك لإفسـاح المجال للمعـدة أن تقوم بعملها كـاملاً وهذا يوصلنا إلى القاعدة الخـامسة وهي (وجبـة ثقيلة وغذاء وافر وعشاء خفيف).

فإذا اتبـعت هذه القواعد فأنك تحـسن بذلك معاملتك لمعـدتك وهذا يعود عليك بالفائدة ترفق بمعدتك وما تبقى من عملية الهضم فيهضم بنفسه تلقائيًا.

وبعد أن تقوم المعدة بعملها أي مزج الطعام وهضمه بعض الهضم تدفعه إلى المعي الدقيق وهو أطول قسم من القناة الهضمية وهنا يـتم معظم عملية الهضم يلتقي الطعام في أول رحلته في المعي الدقيق بمادتين همـا الصفراء وعصير البنكريـاس فالصفراء أي المرة مـادة صفراء ذهبـية مـرة المذاق تصنع في الكبـد ومنها تمر إلى وعـاء على شكل إجاصة يدعى المرارة أو كيس الصفراء حيث تزداد كثافتها عشرة أضعاف فيتحول لونها إلى أخـضر غـامق وفي حـالة وجود طعـام دهني في الاثنى عـشـر ويبلغ طوله ٢٥ سنتـيمـترات وهو في أول المعي الدقـيق تأتي رسـاله كيـماوية إلى المرارة تأمـرها بأن تتقلص وتفرغ مرّتها في المعي فيمـتزج هذا السائل الشديد القلوية بالكيموس الحامض فيبطل مفعول حامضه ويقدم أملاح المرة الضرورية لهضم الدهن وامتصاصه.

إن البنكرياس أو الغدة الحلوة عضو لحمي دقـيق يقع في البطن وراء المعدة ويستقر إذا صح التعبير في انحناء الاثنى عشر وهو عضو حيوي كبير الأهمية يفرز ثلاثة أنواع رئيسـية من الإنزيمات هي اميليز، ليـبيـر، تريبسن يهـاجم الإنزيم الأول السكريات

والنشويات وبدون هذا الهرمـون يظهر مرض السكر وأخيراً في جدران الأمعـاء نفسها ملايين من الغدد تقدم حصتها من الإفرازات الهـاضمة وتضفيها إلى الفيض الغزير من السوائل التي تفرزها المعـدة والكبد والبنكرياس لمهاجمة الطعام الذي نـأكله واستخراج المواد الغذائية المركـبة فيه وملايين من الخمل وهي نتوءات خـارجة من الجدار الداخلي للمعي تحرك المحتويات السائلة في الأمعاء وتمتص المواد الغذائية الثمينة ونقلها إلى الدم والقنوات اللمفاوية وهذه تنقلها بدورها إلى كل أنحاء الجسم لتغذيه.

وبعد امـتصاص المواد الغـذائية النافعـة لا يبقى سوى السليـولوز الذي لا يهضم وبعض بقـايا الطعام الذي لم يمضغ جـيدا وشيء من أليـاف الطعام التي لم تتنـاولها عملية الهـضم وكتله من البكتريا التي تتولى تفـتيت وحل البقايا الأخـيرة يحدث في الأمعاء الغليظة ويسمى أيضًـا القولون حيث الكميات الكبيرة من الماء المسـتخرجة من العصائر الهاضمة ومن الطعام نفسه يجري امتصاصها ثانية إلى الجسم لإعادة استعمالها في دورة التغذية البشرية التي لا نهاية لها مدى حياة الإنسان.

* * *

الحالات النفسية تؤثر في الهضم

والمقصود هنا كل ما يحدث للإنسان من مـشاعر فمثلا نقول: هل شعرت في حياتك برعب شديد ملك عليك عواطفك من جراء دخولك في مأزق خطير؟ ربما كنت راكبًا في إحدى سـيارات الأتوبيس والسائق يسيـر بسرعة جنونيـة ثم فوجئ وهو يدور في إحدى المنعطفات بشاحنة بترول ضخمة وبدا أنه لا بد من الاصطدام ولكن في اللحظة الأخيرة تمكن سـائق سيارتك بإدارة المقود بـسرعة من تفادي الاصطدام الخطر مـجتازا الشاحنة ببضع سنتيـمترات ولكن سقط في حفرة بجانب الطريق فتـوقف عن السير ما كـان شعـورك في تلك اللحظة؟ ألم تشـعر نبـضات قلبك وكـأنها ضـربات المطارق الحـديدية وأن شعـرك قد وقف هـلعا وتوترت عـضلاتك؟ ألـم تلتفت إلى الركـاب الآخرين لترى وجوههم شاحبة صفراء وعيونهم مشدوهة والبعض يرتجفون من الرعب الشديد؟ كيف حدثت هذه التغيرات فيك وفي الركاب الآخرين في ثوان معدودة بينما قبل ذلك الحادث كان الهدوء والاطمئنان يخيمان على الجميع.

إن إيضاح كل هذه المشاهد يتوقف على فهمنا للجهاز العصبي المستقل.

إن الجهاز العصبي المركزي هو الذي يتحكم في الجسم ونشاطاته فإذا أردنا أن نرفع الملعقة إلى فمنا مثلا أو أن نكتب رسالة فإن المخ يرسل أمرا إلى الأصبع واليد والعضلات والذراع لتقوم بالحركات اللازمة لتنفيذ هذين العملين وإذا لمس أصبعنا صدفة شيئًا حارا نشأ عن ذلك موقف معجل لإنقاذ الأصبع من الاحتراق فعوضا عن أن يذهب المؤثر الحسي إلى الدماغ في هذه الحالة الأخيرة وهذا بدوره يرسل المخ الأمر لسحب الأصبع مما يستغرق وقتا تكون فيه الأصبع قد احترقت يذهب المؤثر الحسي إلى الحبل الشوكي اختصارًا للوقت وهذا فورا يرسل الأمر لسحب الأصبع حالما تلمس الشيء الحار لإنقاذها من الاحتراق ويسمى هذا بالعمل المنعكس أو التلقائي أي الذي يتم دون تدخل الدماغ فترى في هذين العملين أي كتابة الرسالة وسحب الأصبع نوعين من سيطرة الأعصاب على العضلات فالأول أي كتابة الرسالة عمل طوعي أي خاضع للإرادة ومثله قلب صفحة في الكتاب أو صعود السلم أو تحريك شفاهنا للتحديث والثاني هو العمل المنعكس وهو الذي لا يتم طوعًا وقد خلقه الله ليقينا الخطر في المواقف التي تستدعى السرعة الفائقة.

وهناك عضلات كثيرة أخرى في الجسم ليس لنا إلا القليل من السيطرة عليها أو ليس لنا عليها أيه سلطة البتة منها نبض القلب وتمدد الرئتين وتقلصاتها عند التنفس وعمل المعدة في الهضم هذه كلها وظائف حيوية لها جهاز عصبي خاص مستقل يقوم بها فالتنفس يستمر والقلب ينبض دون أن نفكر بهما أو ننفق جهدا للقيام بهما بل ذلك، من عمل الجهاز العصبي المستقل الذي يتصل بجميع الأعضاء الحيوية والغدد في الجسم بشبكة من الخيوط العصبية ويؤثر فيها كما أنه ينظم عمل زميلتها شبكة الأوردة الدموية التي تنقل الأوكسجين والمغذيات إلى هذه الاعضاء.

إن للجهاز العصبي المستقل علاقة وثيقة بعواطفنا وتفكيرنا ومواقفنا النفسانية وهو يتفاعل معها بسهوله كليه فالفتاة التي يتورد خدها عند ذكر اسم شاب معين تستجيب لجهازها العصبي المستقل الذي يأمر عضلات الأوعيه الدموية في وجهها أن تتمدد فيجرى فيها الدم بغزارة وتتورد وجنتاها إن ما أصاب ركاب الأتوبيس ما هو إلا نتيجة الخوف الذي أثر في جهازهم العصبي المستقل وهذا بدوره أثر في هيئتهم وتأثير هذه الأعصاب في جهازنا الهضمي عظيم جدا أيضًا إلى درجة أنه قد يسبب لنا أمراضًا خطيرة تهدد الحياة.

وقد عرف الطبيب من مريضه ذي الثقب في معدته أن العواطف تؤثر في الهضم فكتب في مذكراته المفصلة مرددا (كان إليكسيس غاضبًا عند إجراء هذه التجربة). (كان مغتاظا لمنعه من تناول الطعام) ولاحظ أخيراً أن كل مرة كان إليكسيس يحتد ويضيق خلقه عند تناوله طعامه كانت عملية الهضم فيه تخف وتضعف بشكل ظاهر فكتب الطبيب عبارته: (كان الخوف والغضب يمنعان إفراز عصير الهضم في المعدة).

وفي موقف آخر وجد طبيبان مريضًا مثل إليكسيس معروفا في تاريخ الطب باسم توما وكان هذا رجلا في الثالثة والخمسين من العمر عمله حفر الخنادق وكان له ثقب في معدته منذ كان في التاسعة من عمره حينما شرب شورباء حارة جدا فأحرق مريئه (المرئ هو القناه التي تربط الفم بالمعدة) حتى لم تعد تلك القناة صالحة إذا انسدت بالأنسجة اللحمية من جراء الندوب التي تلت الجرح فعمد الجراحون إلى فتح قناة اصطناعية في بطنه تؤدي إلى المعدة كان بها يقيت نفسه بطريقة طريفة إذ كان عليه أن يمضغ الطعام بفمه وجبتين في النهار ثم يخرج الطعام الممضوغ ويضعه في قمع ينتهي بأنبوب يتصل بمعدته ويدفع الطعام إلى المعدة وقد عمل هذا مدة ٤٥ سنة دون أن يعلم أحد بذلك ما عدا أفراد عائلته الخاصة أي أنه كتم هذا السر وعندما كان يعمل كانت حركة معوله المستمرة تسبب احتكاكا بين الضمادة وفم الأنبوبة مما سبب نزفا شديداً دفعه إلى المستشفى إلى أيدي الطبيبين المذكورين اللذين لم يعالجاه فقط بل صادقاه وأظهرا له كل لطف وعطف مما أكسبهما ثقته وصداقته حتى قبل أخيرا بأن يتعاون معهما باختباراتهما وتجاربهما في حقل المشاعر والهضم أو الحالات النفسية والهضم.

وجد الطبيبان بعد البحث والدرس أن عواطف معينه تولد في المعده نتائج خاصة يمكن التنبؤ بحدوثها فعندما كان توما يغضب أو يحنق أو يتحفز للهجوم كان نشاطه معدته يزداد ويتبدل لون بطانة المعدة من وردي إلى أحمر وذلك بسبب تمدد الأوعية الدموية وجريان العصير الهاضم بغزارة أي كانت المعدة مستعدة لاقتبال الطعام مع أن توما لم يكن جائعا أو راغبا في الطعام بسبب ضيقه هذا العاطفي ومن جهه أخرى عندما يكون توما حزينا خائفا منقبضا أو يحب الانعزال كان يحدث العكس في المعدة إذا كانت تهدأ وتنقطع عن العمل وتتقلص الأوعية الدموية في بطانة المعدة بحيث تتركها صفراء شاحبة كأن لا حياة فيها كما كان يقل إفراز العصير المهضم أو يتوقف تماما ففي حاله كهذه لايهيج وجود الطعام المعدة للبدء بعملية الهضم ووجد طبيبا توما

أن التغييرات في معدته التي أحدثتها حالاته العاطفية لم يكن لها علاقة خاصة بقابليته للطعام وهذا يؤيد ما يلاحظ ومن أن الحزين المنقبض الصدر قد لا يشتهي الطعام بينما غيره في الحالة نفسها قد يلتهم بشراهة كميات كبيرة منه وبعبارة أخرى أن القابلية للطعام ليست دليلاً صادقًا على استعداد المعدة لاقتبال الطعام.

فمن هذه المعلومات التي حصلنا عليها من معدتين إليكسيس وتوما يمكننا أن نقدم اقتراحات تؤدي بنا إلى زيادة التمتع بطعامنا وإلى تحسن صحتنا وإليك هذه المعلومات:

● **الأولى:** استرح قبل تناول الطعام ربما كان يومك مليئًا بالأعمال وكانت الحوادث معاكسة فانكسرت إحدى الآلات الكبيرة في مصنعك، أو دخلت في جدل مع زميل لك، أو كنت تقود سيارتك وإذا بسيارة عمومية تقترب منك وتصدم رفرف سيارتك، أو مهما يكن السبب تجد نفسك في حالة غضب وتهيج ففي هذه الحالة احذر وحاول أن تهدئ روعك قبل أن تتناول العشاء بأن تجلس في كرسي مريح رافعًا قدميك قليلاً أو إذا شئت اخلع حذاءك وحول أفكارك عن حوادث النهار إلى حوادث مفرحة فترى أن الأمور ليست حقيقية سوداء كما كنت تظن فأنت في بيتك المريح وزوجتك وأولادك حولك مما يجعلك تشعر بالسعادة، وفوق كل ذلك أنت تتمتع بصحة جيدة يجب أن تشكر الله عليها ما أحسن أن نتعدد بركات الله علينا!! شاكرين من آن إلى آخر فنجد عند ذلك أن ما تراكم علينا من الهموم البسيطة يزول كفقاقيع الصابون عند ملامستها الهواء ثم تجلس إلى مائدة الطعام وقد همدت عواطفك وهدأت أعصابك فأصبحت معدتك مستعدة لاستقبال الطعام والقيام بوظيفتها.

● **الثانية:** لا تأكل وأنت قلق مضطرب قد تكون مشاكلنا أكبر من إزعاجات بسيطة عابرة وتدبيرها أصعب مما ذكرنا قد تقع الفواجع دون سابق إنذار فلنفرض أن فتاة كانت في طريقها من المدرسة إلى البيت برفقة زميلة لها تحسبها من أعز أصدقائها وبينما هما يتجاذبان أطراف الحديث ويحاولان قطع الشارع في منطقة مزدحمة بالسيارات تفاجئها بغتة سيارة كبيرة كأنها خلقت في هذا المكان فقفزت إحدى الابنتين ونجت الأخرى تأخرت في الهرب فصدمتها السيارة وألقتها على الأرض لا حراك فيها عادت الابنة الناجية إلى البيت ولكن منظر الدماء والعظام المكسورة بقى في مخيلها وأبى أن يزول. حوادث عاطفية كهذه مع ما يرافقها من الاضطراب والحزن تقع لكثيرين وتؤثر فيهم أشد تأثير حينئذ لابد من أن نضيف: معدة ملآنة لا تهضم إلى قلب حزين مضطرب.

●**الثالثة:** ليكن وقت الطعام بهجًا قد يكون الطعام بسيطًا وغطاء المائدة قديما مكمد اللون محتت الجوانب والصحون قديمة مشققة في بعض أقسامها ولكن بالرغم من كل ذلك يجب أن تكون وجبة الطعام مع العائلة وقت فرح وبهجة ليس وقت المائدة وقت جدل ومنازعات فلا تفسد وجبة طعام هنيئة بتوبيخ الأولاد ولومهم أو انتقاد الزوجة لتقصيرها في بعض الأمور البيتية أو بحث الضائقة الماليه التي تعانيها العائلة فأمور كهذه تذهب بالقابلية للطعام كما تجفف إفراز العصير الهاضم في المعدة وإذا كان ببالك نقد أو لوم تحب أن تعبر عنه فافعل ذلك في غير وقت الطعام الذي يجب أن يكون وقت فرح وابتسام وأفكار مبهجة.

إننا نعيش عالم مضطرب متوتر وهذا أمر قليلون هم الذين ينكرونه، إننا ننتظر أن يتجهم وجه الحياة بعض الأحيان فتحل بنا الأحزان والتجارب والمحن والخيبة هذه جميعها من نصيب كل إنسان في عالم خاطئ ففي عصرنا هذا المضطرب الملآن بالمثيرات يظهر وكأن الحياة قد أفلت زمامها من يد العديدين أكثر من أي عصر مضى حيثما التفتنا حولنا نجد القلق والخوف والتوتر العصبي في عصر السرعة والتزاحم، كثيرون يعيشون في أزمة دائمة وجهازهم العصبي المستقل أي: غير الطوعى معرض للمؤثرات الحسية العاطفية المزعجة الموضوع واسع نقدر أن نملأ مجلدا ضخما عنه وعن نتائجة المضرة ولكننا نحن الآن بصدد موضوع الهضم ويجب أن نحصر بحثنا فيه.

من أضرار التوتر العصبي الرئيسية في المعدة ازدياد الحامض في العصير الهاضم زيادة تفوق الحاجة فوجود الحامض في عصير المعدة بكميات مناسبة مفيدة لا بل ضروريًا للصحة، ولكن الفائض منه مضر وذلك لأن بطانة المعدة مغطاة بغشاء مخاطي كثيف يحميها من عصير الهضم فإذا ازدادت كمية الحامض لم يعد الغشاء المخاطي قادرًا على الوقوف في وجهه فيصل إلى جدار المعدة ويحدث ما يسمى القرحة المعدية. على أن أكثر الإصابات بالقرحة لا تكون في المعدة نفسها بل في الجزء الأول من الاثنى عشر بعد المعدة وذلك، لأن الأمعاء لا يقيها غشاء مخاطي فهي إذا أكثر تعرضا للإصابة بالقرحة عند ازدياد الحامض وقذفه إليه من قبل المعدة المتهيجة.

إن الإصابة بالقرحة شائعة في كل أنحاء العالم وأعراضها ألم كألم الاحتراق في أعلى البطن يخف بتناول مادة مضادة للحامض مثل كاربونات الصودا وبالإضافة إلى الألم المتكرر المزمن يحمل المرض معه خطر مضاعفات خطيرة إذ قد تتصل القرحة

بوعاء دموي كبير وتخرق جداره فتسبب نزفًا شديدًا يقتضي إعطاء المصاب دواء ما عدة مرات لحفظ حياته أو قد تخرق القرحة جدار المعدة أو جدار الاثني عشر فينسكب الحامض في التجويف البطني وعند ذلك لابد من إجراء عمليه جراحية وتجنبًا لهذه المضاعفات الخطيرة تجب معالجة القرحة علاجًا جيدا جيدا بواسطة طبيب اختصاصي يشخص الداء وموقع القرحة وحجمها بواسطة التصوير بأشعة ثم يصف العلاجات المناسبة لتخفيف إفراز الحامض وإبطال مفعول الحامض الزائد على أن هناك بعد القواعد لتدبير حالة زيادة الحامض والقرحة المعدية يفيد ذكرها:

● **أولا:** تجنب الأطعمة التي تسبب إزعاجًا في البطن وهذا يختلف باختلاف الأشخاص إذ ما يضر الواحد قد لا يضر الآخر إذا استثنينا الأطعمة المثقلة بالتوابل والبهارات والمطيبة بالفلفل والخردل والتوابل الأخرى والمآكل المقلية يمكن أكل كل الأطعمة الاعتيادية بشرط مضغها جيدًا يجب تجنب الأطعمة الحارة أو الباردة دون داع وفي حالة الألم الشديد يجب الاقتصار على الحليب وعلى ما كان من الطعام لطيفًا ناعمًا.

● **ثانيا:** إن الألم معناه زيادة في الحامض ويجب إبطال مفعوله إما بالمواد المضادة للحامض أو بتناول الطعام بكميات أقل جدًا ومرات أكثر احتياجًا للشخص العادي ومما يقاوم الحامض الحليب فإنه يفي بالغاية دون أن يزيد في عدد الحراريات.

● **ثالثا:** تجنب تناول المشروبات الكحولية والقهوة والشاي والتدخين ولاسيما الكحول والتدخين وكلها تعد من المنبهات التي تزيد إفراز الحامض ويرجح عدم شفاء القرحة مع استعمال الكحول والتدخين حتى إن كثيرًا من الأطباء الأخصائيين في الأمراض الهضمية يمتنعون عن معالجة المصابين بالقرحة إذا هم استمروا في شرب الكحول وتعاطي التدخين.

● **رابعا:** سلامة الفكر وتجنب الاضطرابات النفسية، فعلى كل واحد منا أن يتصالح مع الحياة، ويقف على ما هو صحيح ومهم ودائم. على كل فرد أن يقف من الحياة موقفًا يرى فيه معنى الحياة وغايتها ويرى ما وراء مشاكلها واضطراباتها ويلقي نظرة إلى غايات الله ومقاصده الدائمة ليس في الأرض كلها كنزٌ أو ثقافة أو قوة نجاح تعادل الإيمان بالله ذلك المصدر الحقيقي لسلامة الفكر. إن الملايين من البشر في هذا العالم المضطرب يحتاجون إلى هذا الإيمان الدائم الذي يجهزهم بالقوة التي تنيلهم النصر والغلبة على العواطف القلقة المتنافرة وبالتالي تمنحهم السعادة والصحة.

الخاتمة

تم هذا الكتاب، نحمد الله عز وجل ونسأله سبحانه وتعالى أن ينفعنا وينفع كل من قرأه بما فيه من علم وعلاج وأن يشفي كل مريض بفضله وكرمه جل جلاله، واعلم أخي الكريم أن الشفاء يأتي بالإيمان والثقة بالله إنه هو الشافي وما عليك إلا أنك تأخذ بالأسباب الصحيحة إلى دوائك من أي داء فإن الإنسان الذي يتناول الدواء من غير رضا نفس ولا إيمان ولا ثقة في الله بأنه سيشفيه تظل حالته كما هي بل تزداد حالته النفسية سوءاً مما يؤدي إلى زيادة الشعور بمضاعفات المرض وآثاره عليه. كما أود أن أشير في خاتمة هذا الكتاب إلى أن على المعالج بالأعشاب أن يتحرى الأمانة في أنواع وأصناف الأعشاب المطلوبة لدواء المريض وكذلك المريض لا يأخذ الدواء العشبي إلا من متخصص أو مركز مسؤول عن العلاج بالأعشاب حتى يضمن صلاحية ونوع هذه الأعشاب، وعموماً نحن ذكرنا في هذا الكتاب أنواع أعشاب معلومة تقريبًا لكثير من الناس ومشهورة عند العامة وتجد القليل من هذه الأعشاب غير المعروفة وتتطلب، إخصائيين لمعرفتها، واعلم أيضًا أن جميع ما ورد في هذا الكتاب من المجربات التي أجريتها بنفسي وقد أتى الله بالشفاء، ومنها مصادر مؤلفات الحكماء الأجلاء، ومنها من مؤلفات المتخصصين في هذا المجال في عصرنا الحديث وذلك حتى تكون الطرق العلاجية على أساس معلوم ومضمون لمن يستخدم هذه الطرق.

ونسأل الله العفو والعافية ونتمنى لكل مريض الشفاء العاجل بإذن الله سبحانه وتعالى.

وسبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين

والحمد لله رب العالمين..

المؤلف

المراجع

- القرآن الكريم.
- الطب النبوي.
- كنوز الطب البديل.
- الرحمة في الطب والحكمة.
- ابن سينا (طب الأعشاب).
- الأعشاب والنباتات الطبية.
- موسوعة الطب البديل.
- الطب الشعبي.
- زاد المعاد في هَدْي خير العباد.
- عالج نفسك بالبصل والثوم.
- عالج نفسك بالعسل والحبة السوداء.
- الوصفات السحرية لعلاج الأمراض المستعصية.

* * *

فهرس الكتاب

الموضوع **الصفحة**

الباب الأول
الطب النبوي

علاج الأمرض بالطب النبوي

الباب الثاني
علاج الداء من طب الحكماء والأعشاب

الباب الثالث
علاج الأمراض بالأعشاب

قسم العلاج بالطب الشعبي

الضعف الجنسي والعقم

العلاج بالأعشاب

العقم

أدوية متنوعة

الباب الرابع
الغذاء المثالي

الباب الخامس
العلاج بالأدوية الروحانية والأدعية

الباب السادس
التداوي بالعسل

الباب السابع
العلاج بالألوان، العلاج بالبندول

الباب الثامن
علاج البدانة

الباب التاسع
الحجامة

الباب العاشر
الغذاء

* * *

من إصداراتنا




GREAT IS OUR GOD
حصريات مجلة الابتسامة
WWW.IBTESAMA.COM
مجلة الابتسامة